
التِّرياقُ الأَخضَر
موسوعة الكيميائية ميس خضر
للأعشاب والطب البديل
الفنية الصيدلانية ميس أحمد خضر
الترياق الأخضر
The Green Antidote
Pharmacy Technician Mays Ahmad Khader
إعداد وبحث: ميس أحمد خضر
باحثة كيميائية وفنية صيدلانية

الترياق الأخضر

موسوعة الكيميائية ميس خضر للأعشاب والطب البديل

إعداد وبحث:

ميس أحمد خضر

باحثة كيميائية و فنية صيدلانية



<u>إهداء</u>

إلى أهلنا المرابطين والصامدين في غزة الأبية...

إلى كل طفلٍ جريحٍ يحاول أن يجد مكاناً يؤويه...

إلى كل امرأة تعاني بصمت ولا تستطيع البوح...

إلى كل روحٍ هائمة تظنُ أنَّ النهاية ليست عادلة....

ستعود غزة كما كانت وستبقى فلسطين قائمة...

نحن معكم ها هنا وإنَّ وعد الله لقادم ...

ولا تهِنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين...

حقوق الملكية الفكرية والطباعة

كتاب: الترياق الأخضر

تأليف الباحثة :ميس أحمد خضر **الطبعة الأولى**2026 **:**م

للتواصل والاستفسار : mesokhader7@gemail.com

المقدمة

في هذا الكتاب وضعتُ كل ما أعرفه عن الأعشاب كطبٍ بديل، وبحثتُ في النباتات كعلاج و دواء لكل داء...

لقد درستُ كل تفصيلة وحاولتُ أن أجمع الكمَّ الأكبر من علم النباتات للإفادة ولعلاج كل محتاج بإذن الله ، بطريقةٍ تجعلكم تفكّرون في استخدام الأعشاب المتواجدة في كل بيت بدلاً من اللجوء للأدوية والتي بالطبع سيكون لها تأثير جانبي وإن كانت تجعلنا نشعر بالتحسن بشكلٍ أسرع، فقد جعلتُ حبي لتخصص كيمياء الأعشاب هدفاً سامياً إن شاء الله ليستفيد به كل شخصٍ يبحث عن الأمل..

في كل صفحة من صفحات هذا الكتاب، وضعتُ جهدي وتعبي وحبي لأُفيد وأستفيد، شاكرةً ربي على النعم التي أنعم بها علينا وجعل لكل داءٍ دواء، فسبحانه وتعالى أحسن الخالقين !

هنا تجدون شرحاً وافياً عن كل عشبة وزهرة بالتفصيل من حيث أصلها وزراعتها وفائدتها والوصفات التي فيها الشفاء بإذن المولى...

والله وليُّ التوفيق....

الكيميائية: ميس أحمد خضر

الفهرس

الجهنمية القزمية Bougainvillea

الاسم العلمي	الأصل والعائلة	أنواعها
البوغانفيليا نوع من أنواع نبات الجهنمية ولها أسماء أخرى منها: المجنونة و الوردة الورقية والعائلة النباتية لها هي: Nyctaginceae نيكتاجينيسي.	أمريكا الاستوائية خاصة: البرازيل، بيرو وكولومبيا وهي شجرة متسلقة تنمو بشكل كثيف ولها سيقان خشبية.	- جهنمية قزمية - جهنمية مكسبة - جهنمية جلابرا - جهنمية متعددة الألوان - جهنمية تايلاندية والنوع المعروف بشكل أكبر في وطننا العربي هو الجهنمية القزمية

الأجزاء المستعملة	
فوائدها	تطبيقات
العديد من الناس يعتقدون أنَّ الجهنمية فقط لتزيين الحدائق وإضفاء الشكل الجمالي على المكان ولكن لها فوائد للجسم بشكل كبير منها: - مضادة للأكسدة - مضادة للالتهابات - للربو والسعال الديكي - مضادة للسرطان والسكري - مقوّية للقلب - مفيدة لعلاج التهاب الحلق والآلام المفاصل و لتسمم الكبد - تؤخذ كخافض للحرارة - طاردة للديدان المعوية - علاج للاسهال ومضادة للقرحة.	هنالك ما يُعرَف بمنقوع الجهنمية والذي له فوائد كبيرة جدا وذلك يتم بإزالة السيقان والأوراق وأخذ البتلات فقط أي الجزء المزهر من النبتة نظراً لإنَّ السيقان والاوراق تعتبر نسبياً سامة ومن الممكن أن تسبب تهيج عن طريق عصارتهما لذا يجب الانتباه أثناء التعامل معها كمادة للشرب وطريقة عمل المنقوع في تجدونها في الصفحة التالية.

الجهنمية القزمية Bougainvillea

منقوع الجهنمية	المكونات الكيميائية فيها
يتم أخذ بتلات الزهرة الخاصة بالجهنمية والحرص على ألا يوجد بجانبها أي من أوراقها لما تسببه من تهيّج ويتم غسل البتلات جيداً بالماء نتركها قليلاً لتتصافى ومن ثم نضعها بالماء لغليها على نارٍ متوسطة لمدة لا تقل عن ثلاث دقائق، بعدها نفصل البتلات عن مائها ونضيفُ على الماء السكر أو العسل للتحلية بالإضافة إلى أنه يمكنك إضافة عصير الليمون عليها ما يعادل ملعقة لإضافة النكهة. بإمكانك أيضاً عمل المنقوع بارداً عن طريق عمل الخطوات نفسها ولكن بإضافة تفصيلٍ بسيط وهو الانتظار لحين أن يبرد المنقوع و و وضعه بالثلاجة وإضافة الثلج عليه.	- كربوهيدرات (سكريات ونشويات) - بروتينات -دهون و زيوت - الأملاح والمعادن وفي صيغتها الكيميائية تحتوي على الالكانات والفينولات والتريبينات و يوجد هجائن لهذا النوع من النباتات.

زراعتها:

هنالك طرق لتكاثر الجهنمية أذكر منها:

- التكاثر بالعقل:

حيث يتم أخذ غصن من النبات بطول (12 – 15) سم وتتم إزالة الأوراق منه والازهار منعاً للتعفن ويفضّل أن يكون الغصن سميك ومن ثم يتم وضع جزء منه أسفل التربة مع بقاء الطرف العلوي ظاهراً وتتم سقايتها كل يومين إلى ثلاثة أيام فهي تفضل ان تكون تربتها جافة قليلاً.

- التكاثر بالترقيد:

يتم عن طريق ثني غصن من أغصان النبات ودفن جزء منه في التربة مع بقاء طرفه العلوي ظاهراً.

الجهنمية القزمية Bougainvillea

- التكاثر بالبذور:

أقل شيوعاً بسبب صعوبة إنبات الجهنمية بالبذور.

- بالأمكان أيضاً أخذ غصن سميك بطول (10-15) سم و وضعه في الماء لحين التجذير ومن ثم نقله للتربة.



(نبتة الجهنمية القزمية)

موسمها وطرق العناية بها:

نبتة الجهنمية تحب فصل الصيف جداً لدرجة أنه يجب في اليوم أن تتعرض للشمس لمدة لا تقل عن ستة ساعات يومياً فهي تحب درجات الحرارة المرتفعة، ونظراً لذلك فهي لا تتأقلم في فصل الشتاء ، اما بالنسبة لتسميدها فيجب تسميدها في السنة مرة ويفضل في فصل الربيع ويجب أن يكون السماد عضوياً وأن يحتوي على نسب متساوية من الفسفور والنيتروجين والبوتاسيوم ولضمان تكوّن الأزهار بها يفضّل أن يكون السماد محتوياً على نسبة عالية من الفسفور.

بالنسبة لتربة الجهنمية يجب أن تكون جيدة التصريف ومتعادلة الحموضة تميل للقاعدية قليلاً، لا تتحمل الجهنمية الصقيع ويجب تقليمها في حال كبرت وأصبحت متشابكة وذلك لضمان وصول الهواء لها ولجذورها بشكل جيد ويفضّل التقليم في نهاية فصل الشتاء أي بشهر (1-2) مع تجنب التقليم المفرط.

الجهنمية القزمية Bougainvillea

استخراج الزيوت العطرية:

بما أنَّ نبتة الجهنمية تُزهر وبما أنَّ أغلب العطور يتم استخراجها من الورود والنباتات ذات الرائحة العطرية، قمتُ باستخراج الزيت العطري الخاص بالنبتة مع أنَّ خواصها العطرية قليلة ورائحتها خيفية إلا أنني استطعتُ أن أستخرج عطراً جهنمياً رائعاً.

بدأتُ بوضع بتلات الزهرة في وعاء به زيت الزيتون وقمتُ بغليها لبضع دقائق وبعد الانتهاء تركتها لتبرد ويخرج زيتها العطري أي عصارتها العطرية على السطح ليوم كامل وفي اليوم التالي استخدمتُ الأنبوبة و وضعتها في زجاجة عطرية بزيتها وبتلاتها وأضفت عليها زيت اللوز المُر وخففتها بالماء ومن ثم وضعتها بالثلاجة ليزيد تركيزها و تعطي رائحةً أقوى وأنتجتُ عطراً برائحة خفيفة طبيعية وعطرة وبطريقة بسيطة وسهلة وأظن أن عليكم تجربتها أيضاً، لكن يجب الحذر أثناء التعامل مع عصارتها إذ عليكم فقط أخذ البتلات من دون الأوراق أو الأغصان كونها تحتوي نسبياً سمّاً خفيفاً.

نسبة السمية متوسطة فقط في حال كان الجسم حساساً والخوف يكون من عصارة الأوراق فقط.



الريحان Basil

الاسم العلمي	الأصل	أنواعها
Ocimum Americanum وله اسم آخر الحبق وأسماء كثيرة مثل: الريحان الملكي، الحبق الكهرماني والحوق وهو نبات عطري عشبي علاجي ينتمي للفصيلة الشفوية من طائفة ثنائيات الفلقة مثل النعناع والخزامى أزهاره بيضاء وأرجوانية. ويُعرَف بالمطبخ التايلاندي والإيطالي.	أصله الهند وإفريقيا وهو من التوابل القديمة والتي كان يتغنى بها الشعراء بقصائدهم وهو مذكور بالقرآن مرتين في سورة الرحمن وسورة الواقعة وقد ذكره الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث حيث قال:" مَن عُرِضَ عليه ريحان فلا يرده فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة".	له أنواع كثيرة منها: الريحان الحلو وهو المعروف بشكل كبير، الريحان الليموني، الريحان التايلاندي والريحان المقدَّس. ومعنى الريحان باللغة العربية ، الرحمة والرزق.

الفيتامينات والمعادن الموجودة فيه	أضرار الإكثار منه
يحتوي الريحان على فيتامينات منها: - فيتامين أ - فيتامين ب1 (ثيامين) - فيتامين ب2 (رايبوفلافين) - فيتامين ب3 (ثياسين) - فيتامين ب5 و ب6 و ب9 - فيتامين ك - فيتامين إي - فيتامين سي ويحتوي على الكولين، الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، الزنك، الصوديوم والمنغنيز	الشرب منه بكثرة وبكميات كبيرة لفترة طويلة قد يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الكبد نظراً لاحتوائه على مادة الاستراجول. يُضعِف ضغط الدم بالإضافة إلى أنه يُنصَح بتجنبه للحوامل والأطفال تحت سن السنتين ومع ذلك فإنَّ الشرب من مغليه بكميات معقولة يُحِد من خطر الإصابة بسرطان الجلد والرئة.

الريحان Basil

الفوائد الطبية:

الريحان ملك الأعشاب وله فوائد طبية كثيرة فهو علاج لنزلات البرد ومسحوقه يساعد على التئام الجروح، عند تدليك الجسد بالريحان فإنه يقوم بترطيب البشرة ويُعطيها نعومة لا مثيل لها، يساعد على إزالة الأوساخ وتنظيف الجسد، يعالج الثآليل والديدان المعوية والبواسير حيث يُطحَن ويؤخذ دهنه مرهماً للعلاج، شمّه ينفع للصداع ويجلب النوم، وهو مسكّن للمغص ومقوّي للقلب، زيته له سُميّة محتملة للبعوض وهو مضاد للفطريات والحشرات، مضاد للتشنجات ويُحسّن عملية الهضم، ويعمل كمُدر للبول ويُنشّط الشهية، أُستُخدم في الطب الصيني لعلاج الأسنان نظراً لاحتوائه على مادة الأوجينول، وفي الطب الهندي أُستُخدم لآلام الأذن والمفاصل والأمراض الجلدية، يستخدَم أيضاً للجهاز الهضمي وتقويته وتهدئته وهو فاتح للشهية، يستخدم لعلاج حبّ الشباب و تفتيح لون البشرة، زيته يستخدم لعلاج الآلام الروماتيزم، يقوّي فروة الرأس ويزيل القشرة ويمنع تساقط الشعر بالإضافة إلى أنه يكثّف وينمّي الشعر وهو مضاد حيوي يُستخدَم في التخلص من البلغم، مُدر للحليب للمرُضع، يحمي القلب من الذبحة الصدرية، يُشرَب مغليّهُ للأرق، ويعالج زيته البَرص والبُهاق، يُنظّم سكر الدم ويقلل من مشكلات العقم والضعف الجنسي ويعالج الانفلونزا.



الريحان Basil

معلومة عن كل نوع من أنواع الريحان		
الريحان التايلاندي: نكهته تشبه اليانسون وهو حار قليلاً وتظهر النكهة أكثر عند الطبخ، أوراقه صغيرة وسيقانه بنفسجية وأزهاره وردية وله اسم آخر وهو (ريحان القرفة) يحتوي على مركب السينامات وهو الذي يعطي نكهة تشبه القرفة.	الريحان الليموني: هو نوع غير مئكد من النباتات ينتج من جنس الحبق، رائحته ليمونية وأزهاه بيضاء وسيقانه رقيقة، يحتوي على مادة الستزال والتي تعطيه رائحة الليمون، ويوجد نوع آخر وهو الريحان الأحمر وله طعم أقوى من الريحان الحلو وهو مناسب للسلطات.	الريحان المقدّس: له اسم آخر وهو (حبق الأزهار الرقيقة) يتواجد هذا النوع في الهند، ويتم تقدير هذه العشبة لفوائدها للعقل والجسد والروح وأوراقه ليست إبرية.

طرق زراعته والعناية به:

يصل طول الريحان إلى 100-150 سم، يتحمل ملوحة التربة وهو بحاجة للري والتسميد بانتظام ويحتاج أيضاً للتقليم والقص بشكل مستمر، يُزرع في الأماكن المشمسة وموسم زراعته الربيع، لا يتحمل الريحان درجات الحرارة المنخفضة، بالإمكان نثر بذوره في فصل الشتاء وينمو في فصل الربيع ، يتم الاحتفاظ ببذوره لسنة لزراعتها، يمكن زراعته داخل المنزل ولكنه بحاجة إلى مصباح الفلوريسنت والذي يعمل على الإضاءة فوق البنفسجية و ببخار الزئبق ولكن بالإمكان وضعه بالقرب من نافذة مشمسة، الاصفرار في أوراقه من الأسفل يعمل كمقياس لمدى احتياج النبتة للماء، فإن كنت تسقيها كثيراً فيجب عليك التقليل والعكس صحيح، بإمكان الريحان النمو في الماء وذلك بأخذ غصن من النبتة و وضعها في الماء لمدة أسبوعين أو أكثر لحين ظهور الجذور، وعند نمو أزهار الريحان فإن ذلك يؤثر بشكل كبير على إنتاج النبات للأوراق لذلك ينصح بإزالة الزهور الموجود أعلى النبتة لضمان نمو سليم للنبات، واقتلاع الأوراق أيضاً يعزز النمو للنبات، يحتوي الريحان على مركب الأوجينول وهذا المركب يتواجد في نبات القرنفل وهو زيت عطري مفيد وينصح بزراعة الريحان بجانب الطماطم كونه يساعد على إزالة الآفات وينمّي نبيتة الطماطم بشكل أفضل.

الريحان Basil

استخداماته وطرق العمل به:

الريحان له استخدامات عديدة وطرق كثيرة لعمل مشروبات و وصفات منه: بالإمكان تجفيف الريحان و وضعه في الشمس ليجف ويوضع كبهار في الطعام ، يمكن أيضاً نقعه في خليط القشطة والحليب بعد غليه وتركه يبرد ثم يوضع في الثلاجة ليبرد ويصبح كالمثلجات.

وصفة لآلام الاسنان والحِمى والبكتيريا والتسوس (مضمضة الريحان):

يدق 5-6 ورقات من الريحان مع 4 حبات من القرنفل وملعقة من الملح ويتم طحنها و وضع الماء عليها وتستخدم كمضمضة يومياً بالإمكان حفظها في الثلاجة في حالات الجو الحار لضمان صلاحيتها لفترة أطول.

وصفة لإزالة القشرة من الشعر + تطويله وتكثيفه:

يتم غلي أوراق الريحان في الماء لمدة ثلاث دقائق ومن ثم يُترك فترة ليبرد ويؤخذ مائه وتعصَر أوراقه ثم نضع عليه القليل من زيت الزيتون مع بلسم للشعر ويستخدم قبل الاستحمام حيث يؤخذ من الوصفة وتدلك بها الشعر جيداً وتترك على الشعر مدة نصف ساعة ومن ثم يُغسَل الشعر بالماء.

وصفة لترطيب الجسم ونعومته:

دُق بضع ورقات من الريحان وضع عليها الفازلين وادهن بها جسدك وبالإمكان أيضاً طحن ورقات الريحان و وضعها كمرهم على مكان الجرح ليلتئم بشكل أسرع.

إن كنت تريد حفظ ورق الريحان كما هو في الثلاجة فمدة صموده من ثلاث إلى أربع أيام إما إن كنت تريده أن يدوم لفترة أطول فقم بتجفيف الأوراق و ضعها في إناء زجاجي محكم الغلق واحفظه في مكان مظلم وبارد فبذلك يدوم لمدة ستة أشهر تقريباً.
بإمكانك أيضاً مضغ بضع ورقات من الريحان قبل الأكل فهو يعد فاتحاً للشهية وهو مفيد أيضاً للبواسير حيث يطحن ورقه ويوضع كمرهم مكان الألم.

وهنالك أيضاً وصفة للمغص حيث تنقع بذور الريحان في الماء لمدة خمسة عشر دقيقة وتحلى ويضاف إليها عصير الليمون، وبالإمكان استخدام منقوعه كغرغرة للحلق.

الزعتر الليموني Thymus pulegiodes

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
زعتر ثيموس هو نوع من أنواع النباتات المزهرة اسمه Thymus vulgaris أوراقه عطرية نفاذة أرجوانية، يتراوح طولها بين 5-25 سم ويُعرَف بلقبه البري لتشابهه مع النعناع البري.	موطنه أوروبا تنمو أزهاره أوائل الصيف، جاذب للنحل والفراشات بقوة حيث يعد مصدراً غذائياً ليرقاتهم، يكثر بصفة عامة في دول حوض المتوسط، طعمه حار مُر قليلاً و يطلق عليه صفة مفرِح الجبال لرائحته الزكية.	هنالك عدة أنواع منها الزعتر البلدي والبري ويندرج تحت ذلك الزعتر الليموني الذي يزهر. قد يسبب تناوله الإمساك لذا ينصح بأخذه مع زيت الزيتون.

طرق زراعته وكيفية العناية به:

يحتاج الزعتر الليموني موقع مشمس لمدة ستة ساعات على الأقل ويجب أن تكون تربته رطبة، لكن ليست مشبعة بالماء فهو يحتاج تربة متعادلة الحموضة ويجب تجنب التربة الطينية الثقيلة لمنع تعفن الجذور، يجب تسميدها باستخدام غذاء نباتي مذاب في الماء مثل قشور الموز فهي تعمل كسماد عضوي، ينصح بريّه أسبوعياً أو حتى كل بضعة أسابيع كونه يتحمل الجفاف.

الزعتر الليموني شديد التحمل للبرودة ولكن لتوفير حماية أكثر فقط قم بوضع طبقة نشارة حول الجذور بسمك 5-7.5 سم، سيوفر ذلك لها دفء أكثر وبالإمكان أيضاً وضعها بجانب النافذة فهي تعيش داخل المنزل ويفضل أن تكون في غرفة مضاءة.

الزعتر الليموني Thymus pulegiodes

فوائده واستخداماته:

تستعمل أوراق الزعتر الليموني لعلاج الكحة والسعال الديكي، بالإمكان استعماله كمضمضة لعلاج اللثة بالفم أو غرغرة لالتهاب الحلق، كما يمكن استعماله كتبخيرة ليعالج البكتيريا والفيروسات مثل فيروس هربس لإن به مادة الثيمول، يحسّن الهضم ويرخّي العضلات ويقلل البروستاجلاندين والذي يسبب تقلصات العضلات لذا فهو مفيد للرياضين.

يقضي الزعتر على الطفيليات المعوية ومسحوقه يستعمل في غيار الجروح المتقرحة، مفيد للبلغم ويقلل تقصات الدورة الشهرية ويفيد في نزلات البرد والصداع ويمنع الغازات والشد العضلي، كما يعالج الجهاز التنفسي ويهدئ الشعب الهوائية، يحتوي على مواد مسكنة للألم و مطهّرة، يقوّي عضلة القلب ويعالج التهابات المسالك البولية، يُخفّض الكوليسترول وهو فاتح للشهية ويساعد على الهضم وهو أيضاً مضاد للإسهال، زيته يقتل الأميبيا، يمنع تساقط الشعر، يبيد جراثيم القولون، يقي من التسوس، مفيد للأطفال المصابين بالكساح و مفيد لآلام المفاصل والنقرس وعرق النسا.

تكاثره ونموه:

لإكثار الزعتر الليموني قم بقطع جزء من الساق بطول 4 بوصات باستخدام مقص أسفل عقدة الورقة ثم انزع الأوراق أسفل العقدة منعاً من التعفن واغمر العقلة بماء مقطر وضعها في مكان مضاء جيداً وانتظر بضعة أسابيع حتى تبدأ الجذور بالظهور ومن ثم انقلها للتربة.

من المحتمل أن يصاب الزعتر بسوس العنكبوت والمن فقط قم بالتخلص منهما عن طريق الماء أو صابون مبيد الحشرات، ويمكن زراعته في الحدائق الصخرية.



الزعتر الليموني Thymus pulegiodes

وصفات لاستخدامه:

تُغلى أوراق الزعتر الليموني وأزهاره مع الماء وتشرب كالشاي مع ملعقة من العسل ويتناول المريض من كاسة إلى ثلاث كاسات في اليوم.

يُطبخ مع التين للربو وضيق التنفس وإذا تم وضع الخل مع الزعتر الليموني فهو يفيد في طرد الغازات وإدرار البول والحيض وتنقية الكبد والمعدة.

بالإمكان عمله كخلطة مع مطحون الريحان والقرنفل والملح بإضافته إلى هذه الوصفة يستخدم كمضمضة وكمعجون أسنان للتطهير ويخفف الآلام الأسنان.

يؤخذ مع زيت الزيتون للذاكرة ويساعد على استرجاع المعلومات، يساعد مسحوقه على تطهير الجروح والقروح والمهبل وبالإمكان الاستحمام بمائه أو مغليه للتقليل من التوتر وذلك بعمل مغاطس باعتباره مهدئ عام.

يتم إضافة 50 غرام من الزعتر الليموني إلى 4 لتر من الماء لاستخدامه كمغطس، يكثّف الشعر وينمّيه، يمكن حرقه لاستعماله كبخور كما كان يفعل المصريون القدماء.

يستخدم مع الخل لتخفيف الآلام الأسنان وشرب مغليه يعمل على تقوية البصر ويسكّن أوجاع الشقيقة.

باستطاعتك تجفيفه وعمله كبهارات وتوابل للشوربات والدجاج والمأكولات البحرية أو تجفيفه مع بضعة أعشاب أخرى مثل الريحان والكركديه وعمله كشاي للشرب.

أوراق الطماطم Tomato leaves

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
Salanum Pimpinlifolium وهي الأوراق الخضراء التي تظهر قبل نمو الثمرة (الطماطم)، وهي صالحة للأكل ويمكن استخدامها للطهي.	يعود أصل الطماطم إلى أمريكا الجنوبية وتحديداً في مناطق جبال الأنديز.	الأوراق العادية ذات الحواف المسننة وهي النوع الأكثر شيوعاً ويوجد منها الكثير من الأصناف التي تتفرع من الأوراق العادية مثل: (كرة إيفا، الأرجواني، الصبي الكبير) والنوع الآخر وهو أوراق البطاطس وهذا النوع أكبر حجماً وله حواف أكثر نعومة وتكون أكثر ثقلاً.

العناصر الغذائية التي تحتوي عليها	أضرار الإكثار منها
هي غنية بالمواد المغذية للصحة ومضادات الأكسدة، تحتوي على فيتامينات ومعادن أكثر من الثمرة نفسها، بالإضافة إلى مركبات ذات خصائص علاجية مثل فيتامين دي 3 في الأوراق المعدّلة وراثياً. تحتوي أيضاً على عناصر غذائية غنية مثل: النيتروجين، الفسفور، البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، الكبريت.	قد تسبب أوراق الطماطم مشاكل صحية عند تناول كميات كثيرة منها لإنها تحتوي على مركب السولانين وهو مركب سام للأعصاب وفي حال الإفراط في تناولها قد تسبب اضطراباً في المعدة وأيضاً تحتوي على مركب التوماتين والذي قد يكون ساماً في حال الإكثار من تناول الأوراق.

أوراق الطماطم Tomato leaves

الفوائد الصحية:

أوراق الطماطم لها نكهة عشبية قوية تجعلها مناسبة لإضافتها للصلصات وأنواع الشاي وبالإمكان استخدامها كغذاء ورقي مشابه للملفوف.

لأوراق الطماطم خاصية عجيبة في طرد البعوض إذ يكفي وضعها في الغرفة ليهرب البعوض، وبإمكانك كذلك دلك مكان اللدغ بورق الطماطم ليزول الالتهاب بإذن الله، تستطيع شربه كشاي مع أعشاب أخرى ويستخدم أيضاً في صناعة الصابون وماسكات البشرة.

تساعد أوراق الطماطم في مكافحة أمراض مثل السكري، السرطان وأمراض القلب وتستخدم أيضاً لصنع المبيدات الحشرية العضوية والسماد الزراعي وصلصات كثيرة مثل صلصلة النعناع.

هنالك أيضاً عصير أوراق الطماطم والذي يحتوي على مواد مضادة للفطريات ويساعد في التخلص من الالتهابات الفطرية مثل الإيدز (فيروس نقص المناعة)، و تضاف أوراق الطماطم لليخنات والمعكرونة والأسماك والمخبوزات.





أوراق الطماطم Tomato leaves

وصفات وطرق استخدامها:

بالإمكان تجفيف أوراق الطماطم ومن ثم نقعها و وضعها على نار متوسطة لتغلى وتصبح شاي أعشاب، يمكنك إضافة أعشاب أخرى مثل أوراق الريحان، النعناع ، البقدونس وإكليل الجبل، أضف العسل للتحلية.

لصناعة المبيد الحشري العضوي من أوراق الطماطم: قم بخلط كوبين من أوراق الطماطم ومن ثم ضعهم في وعاء وإملأه بالماء و رجّه جيداً ومن ثم اتركه حتى يرتاح لمدة 24 ساعة، بعدها أزل الأوراق و ضعها جانباً ومن ثم ضع السائل في زجاجة ليكون بذلك المبيد جاهزاً و رُشّه على الأوراق والجوانب السفلية للزرع حيث يختبئ المُن ويرقاته ،ينصح بترك النبات طوال الليل قبل الري و رشِّه بالماء لغسل الحشرات واليرقات الميتة.

بالإمكان أيضاً عمل صلصلة أوراق الطماطم المكسيكية: قم بخلط 30 غ من أوراق الطماطم وضف 15 غ من أوراق الريحان الطازجة ومن ثم ضِف فصين من الثوم و 20 غ من بذور عباد الشمس وأخيراً ملعقة صغيرة من خل التفاح و125 مل من زيت الزيتون ولإضفاء نكهة حارة يُضاف الفلفل ، وهذه الوصفة تحتوي على الزنك وفيتامين دي وفيتامين هاء، غنية بالمجنيز وفيتامين بي و سي.

بإمكانك أيضاً وضع أوراق الطماطم في زيت الزيتون لمدة بضع أسابيع ومن ثم استخدامها على الخبز والمخبوزات والبيتزا، يمكن حفظها بالثلاجة لمدة عام في مرطبان محكم الغلق ولمدة 3-4 أسابيع خارجاً، إضافة زيت الزيتون لورق الطماطم يعطيه خصائص منها: خفض مستوى الكوليسترول، المساعدة في الحفاظ على ضغط دم طبيعي والحفاظ على صحة القلب.

أما بالنسبة لعصير ورق الطماطم فيتم عمله كالآتي: اغسل الأوراق واطحنهم وقم باستخراج العصير الموجود فيهم بعد الطحن وضعه على المناطق المصابة من الجلد 3 مرات يومياً وفي غضون 6 أيام ستشفى بإذن الله.

لعمل صابونة أوراق الطماطم مع الأعشاب : قم بطحن أوراق الطماطم، أوراق الريحان، نبات العطرة، إكليل الجبل ، الكالونيا والنعناع ومن ثم أحضر صابونة نابلسية وقم بتقطيعها وضعها على نار متوسطة وأضف المسحوق العشبي لحين ذوبان الصابونة بشكل نهائي ومن ثم ضعه في قالب وانتظر حتى يبرد بعدها ضعه في البرّاد لتصبح صابونة اعشاب لنضارة الوجه.

التابوبية الوردية Tabebuia Rosea

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
Tabebuia Rosea وتُعرَف أيضاً بأسماء عدة منها: تابوبية وردية فاتحة، الأرز الأبيض، شجرة البوق الوردية و شجرة الذهب الوردي.	أمريكا الوسطى والجنوبية مثل: المكسيك، فنزويلا وكولومبيا ولكنها انتشرت بعدها في المناطق الاستوائية و دول الخليج العربي.	التابوبية لها أنواع كثيرة منها: - تابوبية وردية: لا توصف بأنها عطرية. - تابوبية ذهبية: توصف بأنها عطرية. - تابوبية إهليجية. - تابوبية بيضاء شاحبة. - تابوبية غامضة.

شكلها و صفاتها:

هي شجرة مزهرة استوائية، تتميز بأوراقها الخضراء اللامعة و زهورها الوردية الزاهية، وهي من أشجار الزينة والتي تعتبر من الأشجار المعمرة والتي تنمو بسرعة، يمكن أن يصل طولها إلى 30 م، كما أنَّ لها تاجاً عريضاً يصل قطره إلى 9 م، تتحمل الجفاف والملوحة، أوراقها مركَّبة و تتكون من 5 وريقات بيضاوية الشكل ذات لون أخضر داكن لامع أما أزهارها فتكون على شكل بوق وردي أو أرجواني فاتح تتجمع في عناقيد كثيفة، وتتمتع أزهارها بالمذاق الحلو.



التابوبية الوردية Tabebuia Rosea

زراعتها والعناية بها:

في شجرة التابوبية تظهر الزهور قبل الأوراق في نهاية الشتاء و الربيع مما يعطي الانطباع بأنَّ الشجرة مغطاة بالورود، أما ثمارها فهي عبارة عن قرون طويلة تشبه حبة الفاصولياء العملاقة، عند النضج تنفتح هذه القرون لتطلق بذوراً مجنّحة تتناثر مع الرياح.

تحتاج التابوبية إلى شمسٍ كاملة طوال اليوم، فالظل يُضعِفُ أزهارها، تنجح زراعة التابوبية في التربة الرملية والطينية، وتتحمل التربة الفقيرة وحتى الملوحة المعتدلة، بالإضافة إلى أنها تتحمل الجفاف بمجرد اكتمال نموها، لكن الريَّ المعتدل (مرة أسبوعياً) يُحسّنُ من كثافة أزهارها.

بالنسبة للتسميد يجب إضافة سماد (إن بي كيه) متوازن أي أنه يحتوي على نيتروجين، فسفور وبوتاسيوم مرتين سنوياً في الربيع والخريف، لا تتحمل التابوبية الصقيع ودرجات الحرارة المنخفضة، قد تموت في حال كانت درجة الحرارة تحت 5 سلسيوس و هي تفضّل الرطوبة المعتدلة.

بالنسبة للتقليم فيحدث بعد موسم الإزهار لإزالة الأغصان الميتة و تشكيل التاج ويجب تجنب التقليم المفرط، وتجنب الإفراط في الريّ كي لا يحصل ما يسمى بالتعفن الجذري، وتبدأ التابوبية بالازدهار من عمر الثلاث سنوات وهي من ذوات الجذع الواحد لذا فخشبها قوي.

التابوبية الوردية Tabebuia Rosea

فوائدها:

هنالك فوائد عدة لشجرة التابوبية أذكر منها:

- قد استخدم في الطب الشعبي لتقوية الجسم وتنشيط الطاقة وتخفيف الالآم الأسنان والظهر.
- يساعد في علاج الإسهال وتهدئة الأعصاب.
- مطهِّر للبشرة ويفيد في حالات حبِّ الشباب ويقلل النفخات والسعال.
- يساهم وجود التابوبية في الحديقة على تنقية الهواء.
- أزهارها تجذب النحل و توفّر الظل.
- يستخدم لعلاج التهابات الجلد المختلفة وهو مضاد للرشح.
- يستخدم في العديد من الصناعات مثل: صناعة الأثاث، البيوت الخشبية وبناء القوارب.
- يستخدم في علاج الكثير من الأمراض مثل : السرطان و أمراض العدوى البكتيرية.
- لحاء الشجرة يدخل في صناعة العديد من أنواع الشاي والذي يعمل على تنشيط الدورة الدموية.

تكاثرها:

تتكاثر التابوبية بالبذور حيث تُنقع بذورها في ماء دافئ لمدة 24 ساعة قبل زراعتها في تربة رملية، وتتكاثر أيضاً بالعقل، حيث يؤخذ عقل من أغصان شبه ناضجة في الصيف و تُزرع في بيئة رطبة.

التابوبية الوردية Tabebuia Rosea

طرق استخدامها و وصفات:

هنالك عدة طرق يمكننا ان نستخدم شجرة التابوبية بها فيوجد منقوع أزهار التابوبية وطريقة عملها كالآتي:

- خذ بضع زهرات واغسلهم جيداً.
- ضعهم على نار متوسطة لمدة 10 -15 دقيقة، حتى يتم أخذ الفائدة من مكوناته.
- بإمكانك إضافة العسل للتحلية والليمون للطعم وبإمكانك شربه بارداً.

ويوجد أيضاً منقوع أوراق التابوبية، حيث تقوم بالخطوات ذاتها ولكن يُغلّى لمدة أطول من الأزهار.

بإمكانك عمل ماسكات طبيعية منها حيث تضاف أزهار التابوبية وأوراقها إلى صابونة نابلسية و تُغلى حتى تذوب الصابونة وتتجانس معها الزهرة و أوراقها و تترك لتبرد قليلاً ومن ثم توضع في البرّاد لتتماسك، وهي مفيدة لنضارة البشرة و ترطيبها.



رصاصية أذنية Plumbago auriculate

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
هي شجيرة دائمة الخضرة تُزرع كزينة ويشتق اسمها من كلمة لاتينية: Plumbum وتعني الرصاص نظراً لإن شكل أوراقها يشبه الرصاصات، لها أسماء أخرى مثل: الياسمين الأزرق، البلمباجو و زهرة الأذن.	أصل الرصاصية جنوب افريقيا و تزدهر في المناطق شبه الاستوائية.	- الرصاصية الأوروبية. - الرصاصية الزرقاء. - الرصاصية السيلانية. - الرصاصية عديمة الأوراق. - الرصاصية الهندية. وتختلف الرصاصية عن نبتة الياسمين رغم تشابهها بالشكل إلا أنها تركيبتها تختلف.

الأسطورة حولها:

تعد الرصاصية رمزاً للأمل والتمنيات الطيبة، و وفقاً للأسطورة في العصور القديمة ، وقع الجندي والأميرة في حب بعضمهما البعض، وكان على الجندي أن ينطلق للقتال في الحرب، ومع قسوة الحرب لم يعد الجندي أبداً، فاختارت الأميرة الانتحار و زُرِعت رقعة من الرصاصية الأذنية في المكان الذي ماتت فيه.

أضرارها:

الرصاصية سامة بشكل خفيف لكل من القطط والكلاب، فجميع أجزاء النبات سامة، مما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل الانزعاج الجسدي، القيء والإسهال عند تناوله بكميات كبيرة ويتطلب الأمر رعاية بيطرية فورية.

رصاصية أذنية Plumbago auriculate

زراعتها و مميزاتها:

تتميز الرصاصية بأزهارها المتكتلة الشبيهة بالفلوكس الأزرق والموجودة في معظم الحدائق و هي تستخدم كغطاء أرضي ممتاز لسرعة نموها و لتزيين السياج، تفضّل الرصاصية الرطوبة ويجب ريّها اسبوعياً للحفاظ على أوراقها المورقة، مناسبة للزراعة في المناطق ذات درجات الحرارة المعتدلة، بالنسبة للتسميد، استخدم أسمدة مغذية متوازنة شهرياً خلال موسم النمو كتعزيز النمو والإزهار، يوصى باستخدام تركيبة سماد عالية الفسفور في الربيع، ويجب التقليل من السماد في الخريف واستخدام محاليل مخففة للنباتات الصغيرة، يجب الري بعد التسميد للمساعدة في الامتصاص، الرصاصية معروقة بقدرتها على التسلق، فيجب تقليمها في أوائل الربيع أو أواخر الشتاء لتكيلها وتعزبز الإزهار من خلال إزالة ثلث النبات مع تجنب التقليم الثقيل.



رصاصية أذنية Plumbago auriculate

تكاثرها:

يمكن للرصاصية أن تتكاثر عن طريق قطع سيقان صحية غير مزهرة بطول (15-20) سم مع إزالة الأوراق السفلية باستخدام هرمون التجذير ومن ثم زرعها في تربة جيدة التصريف، تفضّل الرصاصية أشعة الشمس المباشرة أو مكان فيه شبه ظل، أوراقها خضراء داكنة بيضاوية الشكل و مسننة الأطراف، وهو أيضاً نبات جاذب للحشرات النافعة مثل النحل والفراشات، مما يساهم في تلقيح النباتات الأخرى، مناسب للمبتدئين في مجال الزراعة، قد تفقد الرصاصية أوراقها في الشتاء ولكنها تعود للنمو من جديد في الربيع.

وصفات و خلطات:

لعمل مغلي الياسمسن الأزرق:

- تغلى الزهور على نار متوسطة لمدة 5-10 دقائق ومن ثم تُشرَب ساخنة أو باردة,

لعمل المنقوع:

- تُنقَع الأزهار والأوراق في ماء دافئ لمدة 15 دقيقة و تُشرَب.

بالإمكان طحن الأزهار وخلطها مع زيت الزيتون واستخدام هذا المسحوق لترطيب البشرة أو خلطه مع وصفة الصابونة النابلسية.



رصاصية أذنية Plumbago auriculate

فوائدها:

- غنية بمضادات الأكسدة، وتحتوي على مركبات البوليفينول والتي تقلل من الالتهابات.
- يعزز صحة القلب من خلال تقليل الكوليسترول الضار.
- يساعد في فقدان الوزن.
- يُحسّن وظائف الدماغ حيث يساعد الكافيين الموجود فيه على تحفيز الجهاز العصبي والتركيز.
- يقلل من السكري من النوع الثاني بشكل طفيف.
- يقلل من التوتر والقلق.
- يفيد لدعم صحة الجلد وصحة البشرة.
- يعمل على تحسين اضطرابات النوم.
- يخفف الآلام المعدة وهو مهدئ للأعصاب.
- يستخدم في مستحضرات ترطيب البشرة.
- يعمل على دعم المناعة.
- يمكن استخدامه كمكمّل غذائي ومكوّن في بعض الخلطات.

وفي حال كان الشخص يأخذ أدوية معينة فعليه استشارة الطبيب قبل شرب مغلي شايّه أو منقوعه لما له من أثر في تفاعله مع بعض الأدوية.

أوراقه أيضاً مفيدة كما أزهاره حيث يستخدم في صناعة المستخلصات الطبيعية.

الورد الجوري وأوراقه Rosa Chinesis

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
Rosa chinesis ويُذكَر أنَّ الورد الجوري هو نتاج تهجين ثلاثة أنواع من الورود وهي: الورد الفرنسي، الفينيقي والمسكي، كما يُستخدم أحياناً ورد فيدتشكوانا في تهجين الورد الجوري.	يُعتقَد أنَّ الموطن الأصلي للورد الجوري هو جبل القوقاز، ولكن هنالك دلائل تؤكد أنه طُوِّر في سوريا تحديداً دمشق، ويتفتح الورد في شهر حزيران على شكل مجموعات تنتج كمية كبيرة من الأزهار ذات الرائحة العطرية.	هنالك أنواع للأوراق حسب الأنواع الرئيسية للورد الجوري وهي: - الورد الجوري السلطاني: أوراقه بيضاوية الشكل ذات حواف مسننة. - الورد الجوري الكلاسيكي: أوراقه كثيفة وتُغطي السيقان بشكل كثيف. - الورد الجوري الدمشقي المعروف برائحته القوية و جراند فلورا ذو الزهرة الكبيرة و وردة الملكة إليزابيث. - الورد الجوري المتسلق: ينمو على سيقان طويلة ومتسلقة. - الورد الجوري المصغّر: تتميز أوراقه بأنها صغيرة وجذابة.

الورد الجوري وأوراقه Rosa Chinesis

مميزاتها:

إنَّ أوراق الورد الجوري بيضاوية الشكل ذات حواف مسننة، لونها أخضر داكن ولامع، تنمو بكثافة على السيقان الخضراء المزوّدة بالأشواك، و تتصف بالمتانة والصلابة، حيث تعتبر الأوراق جزءاً ضرورياً في عملية التمثيل الضوئي وقد تصفّرُ الأوراق قبل التساقط كجزء من عملية طبيعية، وهنالك أشكال للورد الجوري حسب اللون وهي:

- الورد الجوري الأحمر: و يرمز للحب والعاطفة.
- الورد الجوري الأبيض: و يرمز للنقاء والبراءة.
- الورد الجوري الوردي: و يرمز للرقة والنعومة
- الورد الجوري الأصفر: وهو يعبِّر عن الصداقة.

ومن صفات الورد الجوري بشكل عام، أنه لا يحتاج للكثير من العناية، فهو يتحمّل برد الشتاء ولا يتأثر بالآفات أو الأمراض إلا نادراً.



الورد الجوري وأوراقه Rosa Chinesis

فوائدها:

لأوراق الورد الجوري فوائد صحية وتجميلية منها:

- يُحسِّن الهضم و يُخفَف الإمساك و يُقلل التوتر والإكتئاب، لاحتوائه على مواد تُهدئ الأعصاب.

- مفيد للبشرة فهو يعمل كمنظِّف ومنشِط ويساعد في علاج حبِّ الشباب وآثار الحبوب.

- يعمل على دعم المناعة: غني بفيتامين سي والذي يعد مضاداً للأكسدة، ويساعد في تخفيف الآلام الدورة الشهرية، مفيد لصحة القلب، ومدر للبول، ويُستخدم ماء الأوراق لتنظيف البشرة وتطهيرها، ويعمل على تجديد خلايا البشرة.

أما بتلات الورد الجوري نفسها فهي مضادة للبكتيريا، أي أنها تعالج التهابات الجهاز البولي والقولون والالتهابات الجلدية والتهابات العيون، زيت البتلات يعمل على تعديل المزاج ويمنح نوعاً من السعادة والشعور بالثقة، فضلاً على أنه يساعد على التخلص من الأرق والتوتر.

يستخلص من الورد الجوري زيته العطري ذو الرائحة الجميلة، واستخداماته الطبية معروفة منذ القدم، وتستخَدم أوراقه المجففة للحصول على رائحة عطرية فوّاحة، حيث يستخدم ماء الورد و زيته في صناعة المستحضرات التجميلية الخاصة بعناية وحماية جميع أنواع البشرة مثل البشرة الحساسة، أوراقه صالحة للأكل، ينصح بشرب كوب من شاي الورد يومياً لتعزيز الصحة العامة ويُشرَب كوب منه قبل النوم لإنه يساعد على الاسترخاء وتحسين النوم، يخلِّص الجسم من السموم، يعالج أعراض الرشح من سيلان وصعوبة في التنفس، ينظّف الكبد ويُحسِّن أداء المرارة، يُفضّل عدم الإفراط في شربه لتجنّب آي آثار جانبية في حال كنت تعاني من أيِّ أمراض، ويمكن إضافته مع الشاي الأحمر، ويستخدم ماء الورد في تقليل اضطراب الجهاز الهضمي و يُحسِّن إفراز العصارة الصفراوية.

الورد الجوري وأوراقه Rosa Chinesis

زراعتها:

يحتاج الورد الجوري إلى شمس مباشرة من (4-6) ساعات يومياً، يُروى بانتظام لكن دون إفراط، يجب أن تكون التربة غنية و جيدة التصريف، يُقَص الورد الجوري بعد الإزهار لتجديد النمو، هنالك فرق بين الورد الجوري والورد البلدي، فأصل الورد الجوري كما ذكرنا سابقاً من دمشق، لذلك يطلق عليه ورد دمشق، أمّا الورد البلادي فتتم زراعته بشكل واسع في مصر وبعض الدول العربية، وهو نوع محلي يعيش في المناطق ذات المناخ الحار.

بالإمكان وضع الورد الجوري في الماء ومن ثم زراعته في التربة، ولكنه بحاجة لقص الساق من الأسفل بقدر 2 بوصة وإزالة أي أوراق موجودة أسفل الساق لمنع التعفن، ومن ثم وضع السكر و مبيّض الغسيل في الماء للحفاظ على الوردة لمدة أطول مع ضمان تغيير الماء يومياً، يفضّل زراعتها على أرض مستوية وليس في إصيص، ويجب إزالة الأوراق المريضة و تسميد الورد بعنصر البوتاسيوم للنمو والإزهار، يتحمل الورد الجوري درجات الحرارة العالية ، وعندما تسقط الوردة و تنتهي دورة حياتها أو إذا أردتَ قطفها، فعليك قصُّ الوردة بعد الأوراق الخماسية ونتفادى القص عند الأوراق الثلاثية، فالقص أو التقليم يكون بعد الأوراق الخماسية، وذلك لضمان نمو ورود جديدة بعد (15-20) يوم بصحة وكثافة.

من الممكن أن يصل طول الورد الجوري إلى 2.5 م، مما يؤدي إلى تقوّس السيقان لذا يتطلب الأمر في بعض الأحيان، رصًّ السيقان بأعواد للحفاظ عليها، ويفضّل وضع الورود في مناطق ذات درجات حرارة تتراوح بين (25-30) درجة وبنسبة رطوبة عالية، لإنتاج أزهار بكمية و جودة ممتازة.

الورد الجوري وأوراقه Rosa Chinesis

وصفات منها:

طريقة تحضير شاي الورد:

- مقدار من بتلات الورد الجوري (الأحمر).
- 2 ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر وبإمكانك وضع الشاي الأحمر حسب الرغبة.
- 1 ملعقة صغيرة من السكر.

يجب تجفيف البتلات في مكان معقم بعيداً عن الرطوبة ومن ثم وضعها في الإبريق و غليّها.

بإمكانك نقع الورود لمدة 15 دقيقة و استخدام مائه للبشرة و تطهيرها.

وبإمكانك إضافته وأوراقه إلى أنواع الأعشاب الأخرى مثل: الريحان، الرصاصية الأذنية و التابوبية للحصول على فوائد عدة.



السرو المتوسط Cupressus Sempervirens

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
Cupressus Sempervirens وتسمى شجرة الحياة، وهي شجرة دائمة الخضرة، هرمية الشكل يصل ارتفاعها إلى 30 م، ذات أوراق صغيرة تشبه حراشف خضراء غامقة دقيقة و مخاريط ذكرية وأنثوية، وتُعرَف بأنها رمز للجمال الأبدي و خلود الروح، خشبها عطري و هي بطيئة النمو.	موطنها الأصلي تركيا وإيران و دول حوض البحر الأبيض المتوسط، و تكثر في الأجواء المعتدلة ولها أسماء عديدة منها: سرو عامودي، سرو إيطالي، توسكاني و فارسي. و تعتبر شجرة مقدسة ترمز إلى جمال الحبيب، و تتحمل هذه الشجرة الجفاف.	هنالك أنواع لعائلة شجرة السرو منها: - سرو ليلاند - سرو مونتيري - أريزونا - السرو الإيطالي وهو ذاته السرو المتوسط.

مميزاتها:

زُرِعَت هذ الشجرة لقرون كعنصر زخرفي و عملي في المناظر الطبيعية، و هي شجرة تتحمل الحرارة والرطوبة وهذا ما يجعلها خياراً شائعاً للحدائق الرسمية واللمسات المعمارية، و شكلها المستقيم يجعلها عنصراً أساسياً لجذب الانتباه، تميل الأشجار الصغيرة للنمو بسرعة أكبر بينما تتباطأ الأشجار الكبيرة في النمو بشكل ملحوظ، الثمرة المخروطية خشبية و كروية الشكل، يتراوح قطرها بين 2.5 –4 سم، حيث تبدأ هذه المخاريط باللون الأخضر ثم تنضج إلى اللون البني الداكن على مدار عامين، يحتوي كل مخروط على بذور مجنحة عديدة تنتشر بفضل الرياح وفي بعض الحالات تبقى المخاريط على الشجر لعدة سنوات قبل أن تتفتح، و غالباً ما يكون ذلك بسبب الحرارة أو النار.

السرو المتوسط Cupressus Sempervirens

مميزاتها:

شجرة السرو مناسبة للمناطق ذات الشتاء المعتدل و الصيف الطويل الدافئ، ويمكن أن تعيش لعدة قرون حيث يتجاوز عمر بعض العينات الألف عام، تنتج شجرة السرو أزهار صغيرة غير ظاهرة في أوائل الربيع، أزهارها أحادية المسكن، أيّ أن الأزهار المذكّرة والمؤنثة تتواجد على نفس الشجرة، الأزهار المذكّرة صغيرة صفراء و تكون متجمعة عند أطراف الأغصان، بينما الأزهار المؤنثة أكثر استدارة و خضراء قبل أن تتطور إلى مخاريط، أوراق الشجرة تكون متراصة بكثافة على طول الأغصان و تنبعث من أوراقها رائحة زكية عند سحقها.

يتم استخلاص زيوته في صناعة العطور والطب التقليدي و هو يوفر حماية من الرياح القوية، السرو غير سام للإنسان والحيوانات الأليفة ويتميز بمقدرة عالية على تحمل الجفاف ويحتاج إلى كمية قليلة من الماء، يحتاج للشمس الكاملة، ما لا يقل عن 6 ساعات من ضوء الشمس المباشر يومياً.



السرو المتوسط Cupressus Sempervirens

تكاثرها:

يتم إكثار السرو عن طريق:

الإكثار بالبذور: حيث يتم جمع وحصد المخاريط الناضجة و تركها تجف حتى تطلق البذور بشكل طبيعي، ثم يتم تخزين البذور في وسط رطب (مثل الرمل) في الثلاجة لمدة 30 – 60 يوم لتحسين معدلات الإنبات، ومن ثم تُزرع البذور و يتم تغطيتها بطبقة رقيقة من التربة، عادة ما تظهر الشتلات خلال 4 – 8 أسابيع ولكن النمو يكون بطيئاً.

التكاثر بالعقل: يتم أخذ عقل شبه صلب بطول 15 – 20 سم و أفضل وقت لأخذ العقل هو الشتاء و من ثم تتم إزالة الإبر من الجزء السفلي من العقلة و غمسها في هرمون التجذير لتوضع في وعاء مملوء بخليط من التربة و الرمل و يجب المحافظة على رطوبة التربة و وضعها في مكان دافئ لتنمو الجذور في غضون (6-5) أسابيع و بعد ذلك يمكنك نقلها إلى إصيص أكبر.



السرو المتوسط Cupressus Sempervirens

زراعتها:

يتم زراعتها في أوائل الربيع أو الخريف، يجب سقاية الأشجار الصغيرة حتى تنمو فتصبح قادرة على تحمل الجفاف، لا تحتاج شجرة السرو عادةً للتسميد ولكن يمكن تسميدها مرتين إلى مرة في السنة لنمو صحي، و يتم وضع نشارة خشب حول القاعدة للحفاظ على رطوبة التربة.

وقد زُرِعت شجرة السرو على مرِّ العصور لفترة طويلة في المقابر، حيث رُمِزَ لها بالموت و الحزن، بينما في فرنسا كانت تُزرع بالقرب من المزارع للإشارة على حسن الضيافة، فقد كانت زراعة ثلاثة أشجار بجانب البيت تعني بأنَّ المسافر مُرَحَّب به لقضاء الليل، و شجرتين تعني أنَّ الطعام و المشروبات متاحة فقط، أمّا زراعة شجرة واحدة فكانت تُنفِّر أي شخص من التوقف.

فوائدها:

تستخدم أوراق شجرة السرو في الطب الشعبي للعديد من الستعمالات الطبية الحديثة، فهي مضادة للقشرة و مضادة للدهون ولشد البشرة و للشيخوخة، تستخدم بذورها المجففة لعلاج الجروح و الخدوش و زيتها يساعد على تنظيف الجلد و التخفيف من حبِّ الشباب و تعالج أمراض مثل احتقان الأنف، تعالج مشاكل الجهاز الهضمي و التنفسي، أمّا أخشابها فيستفاد منها في صناعة الأثاث و الآلات الموسيقية.

فوائد أخرى لأوراق السرو:

- الجهاز التنفسي: علاج السعال و الربو.

السرو المتوسط Cupressus Sempervirens

فوائدها:

- الاستخدام الخارجي: تستخدم كمضاد للجروح و القروح ولها خصائص مطهرة و خافضة للحرارة و مضادة للالتهاب.

- الصحة النفسية: يستخدم زيت السرو في جلسات التدليك للقلق و التوتر.

- صناعة مستحضرات التجميل: لها استخدامات في مستحضرات شد البشرة، مضادات القشرة و مزيلات العرق.

فوائد بذور السرو المتوسط :

- الجهاز الهضمي: لعلاج اضطرابات المعدة و الاسهال.

- المسالك البولية: لعلاج مشاكل المثانة.

- الجهاز التنفسي: يساعد شرب مسحوقها في تخفيف السعال المزمن و عسر التنفس.

- الصحة الجلدية: تساعد في علاج القروح و حبّ الشباب.

وصفات:

زيت السرو:

اجمع الأوراق و الزهور الطازجة لنبات السرو، وقم بغسلها بالماء البارد لإزالة الأوساخ والشوائب و من ثم جفف الأوراق بمنشفة جافّة و ضعها في زجاجة، أضف زيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو حتى يغطي الأوراق، غطّي الزجاجة جيداً واحتفظ بهذا الزيت في مكان دافئ و مظلم لمدة 2 – 4 أسابيع و بعد فترة قم بتصفيته و تخزينه في مكان مظلم لاستخدامه لاحقاً للتدليك والعناية بالشعر والبشرة و للأكزيما والتهيج أيضاً.

الألوفيرا Aloe barbadensis

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
الألوفيرا (الصبر الحقيقي) Aloe barbadensis و هو نبات عُصاري معروف بفوائده الطبية و التجميلية يَسهُلُ العناية به و يتطلب ضوءاً ساطعاً و ريَّاً قليلاً و من أسمائه الشائعة: نباتُ الخلود، صبر حقيقي، سولع، ألوه.	موطنه الأصلي شبه الجزيرة العربية و مدغشقر، وينمو في المناطق الجافة و يتميز بأوراقه الخضراء السميكة ذات الحواف المسننة.	هنالك عدة أنواع و منها: - صبر أصفر و هو الاسم الشائع لنبات الألوفيرا. - صبر لانس: يتميز بأوراقه الطويلة و الضيقة. - صبر مسنن: يتميز بأوراقه المسننة من الحواف. - صبر مبرقش: أوراقه مرقطة - الألو، أريستانا، التين الشوكي، مارلوثي، بولي فيولا و كالنشو.

مميزاتها:

تمتاز الألوفيرا بأوراقها الخضراء السميكة ذات الحواف المسننة و الشوك الصغير و يصل طولها إلى حوالي 45 – 60 سم، و يفرز نبات الألوفيرا مادتين تدخلان في منتجات الرعاية الصحية أي الجلِّ الصافي و العُصارة اللبنية الصفراء و التي تُعرَف باللاتكس حيثُ يكون تأثيرها كالمُليّن، فيتم تناولها عن طريق الفم لعلاج الإمساك، ولكن يبقى استخدامها مثيراً للمخاوف، فتناول غرام واحد منها يومياً يمكن أن يتسبب في حدوث تَلَف بالكِلى و الآلام في المعدة و الذي من شأنه أن يؤدي للوفاة.

الألوفيرا Aloe barbadensis

فوائدها الطبية:

- تعالج الحروق، خاصة حروق الشمس و تعمل على تهدئة الالتهابات الجلدية.
- تعمل على ترطيب البشرة و تخففِ حبَّ الشباب ة تعمل على تقشير البشرة و التخلص من الجلد الميّت بفضل حمض الساليسليك.
- تعمل على تقوية بوصيلات الشعر و تجديد خلاياه.
- تعمل على زيادة نعومة الشعر و لمعانه.
- يستخدم في بعض العلاجات الشعبية لتهدئة اضطرابات المعدة مثل متلازمة القولون العصبي و يُفضَّل استشارة الطبيب قبل تناوله.
- تشفي الكدمات الزرقاء في الجسم.
- تستطيع عن طريقها سحب الشوك من الجسم و الذي ينتج من لدغات الحشرات مثل النحل.
- تشفي الطفح الجلدي و الأكزيما.
- مُهدئ للصدفية و تعمل على تنعيم كعب القدمين.
- تمنع حدوث النُدَب و تُخفِف علامات الشيخوخة و علامات تمدد الجلد.
- تُقلل من التصبُغ و البقع السوداء على الجلد.
- تُقلل وجود القشرة بالشعر.
- تُستخدَم في علاج تهيُجات الجلد في المِهبَ.
- يتم استنشاق بُخاره للربو.
- لقرحة المعدة و التهاب المفاصل.
- للصداع، هشاشة العظام و أمراض السكري.

الألوفيرا Aloe barbadensis

زراعتها و تكاثرها:

تحتاج الألوفيرا لضوء الشمس لتنمو بشكل صحي و لا يجب الإفراط في رَيِّها لتجنُب تعفُن الجذور، تتحمل الألوفيرا الأجواء الحارة و تعتبر من النباتات سريعة النمو و لكنَّ نموَّها يقل أو يتوقف في فصل الشتاء، يُستحسَن إزالة الأوراق الجافة أو الصفراء من أسفل النبات، و يمكن ترك صبار الألوفيرا بدون سماد ولكن إن أردتَ تسميده، فيُفَضَّل أن تُسمِّدَهُ بسماد سائل متعادل ولكن يكون بنصف الكميَّة المذكورة في العلبة ويتم ذلك في الربيع مع الانتباه لعدم زيادة السماد لإنه قد يضُرُ بصبَّار الألوفيرا، و يُزهِرُ الألوفيرا أزهاراً جميلة في عمر (4 – 6) سنوات و لكن لكي تظهر هذه الأزهار لابُدَّ من وجود إضاءةٍ عالية، ويتم تكاثر الألوفيرا عن طريق قاعدة النبات (خلفات أو أفراخ) و ذلك عندما يزدحمُ في الحوض، حيث تفصَلُ هذه النموات عن النبات الأم و تُغرَس مباشرة في التربة و إنَّ أفضلَ وقتٍ لزراعة الألوفيرا يكونُ في الربيع أو الصيف.

فوائد عصير الألوفيرا:

يتم عمل هذا العصير من جلِّ الألوفيرا لإحتوائه على عدّة فوائد منها:

- تحسين صحة الجهاز الهضمي والصحة الفموية و يستخدَم كغرغرة للأسنان و التسوس.
- خسارة الوزن الزائد.
- تحسين صحة البشرة.
- تقوية مناعة الجسم.

الألوفيرا Aloe barbadensis

فوائد عصير الألوفيرا:

- خفض فرص الإصابة ببعض أنواع السرطان.

حيث تعتبر نبتة الألوفيرا النبتة الوحيدة من فصيلة عائلة الصبّار و التي من الممكن تناولها فَموياً و هذا لإحتوائها على كمية جيدة من العناصر الغذائية الهامة مثل: فيتامين أ ، فيتامين ه ، فيتامين ب12 ، حمض الفوليك، الزنك، النحاس، المغنيسيوم و البوتاسيوم.

أضرار الألوفيرا حال الإفراط في تناولها:

- هبوط سكر الدم.
- الإسهال.
- تفاعلات سلبية مع بعض الأدوية.
- مضاعفات خطيرة للحامل قد تسبب في إجهاضها.

وصفاتها:

لعمل عصير الألوفيرا :

- نأخذ ورقة من النبات ويجب أن لا يقل عمر النبتة عن سنتين.
- نقطع باقي الورقة إلى مكعبات ولكن قبل ذلك علينا أن ننتظر لحين نزول اللاتكس من الورقة و هي العصارة الصفراء لإنها سامَّة.
- و من ثم تُقشَّر الورقة بإزالة الجزء الأخضر و الاحتفاظ بالمادة الهُلامية، حيث يتم قطعها عامودياً و ناخذ الجل بالملعقة.
- نضع المادة الهلامية في الخلاط مع الماء و نضربهم ولكن قبل ذلك يجب غسل المادة الهلامية بالماء البارد.

الألوفيرا Aloe barbadensis

وصفاتها:

وصفة تجديد البشرة و تقشيرها:

- 2 ملعقة من السكر العضوي.
- 2 ملعقة صغيرة من جلِّ الألوفيرا.
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون العضوي.

وصفة الأكزيما و الحروق:

يؤخذ من جلِّ الألوفيرا و يوضع مكان الجرح ليلتئم و لكن يجب الانتباه بجعل المادة الصفراء تخرج من ورقة الألوفيرا و بعدها يُقطَّع بشكل طولي و يُسحَب الجل بملعقة و يُدهَن منه على مكان الجرح أو الالتهاب.



الخبيزة Malva Pusilla

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
هو نبات عشبي معمِّر يُعرَف باسمه العلمي Malva و ينتمي للفصيلة الخبازية و التي تضم نباتات مثل القطن و البامية و من أسمائها: نبتة الفقراء و الخبز العربي، و في العديد من بلدان العالم تجفف بتلات النبتة و تُشرَب كالشاي و يُطلَق عليه أسماء مثل شاي مالفن أو شاي هيبسكوس.	موطنها الأصلي بلاد الشام، فلسطين، مصر، المغرب العربي و معظم مناطق البحر الأبيض المتوسط و يتراوح طولها بين 6 – 10 سم.	يضم نبات الخبيزة حوالي 30 نوعاً، من أشهرها: - الخبيزة صغيرة الأزهار. - الخبيزة البرية. - الخبيزة الشجرية. - الخبيزة مسكية. - الخبيزة نيسية.

زراعتها:

لزراعة نبتة الخبيزة:

- اختر مكاناً مشمساً بتربة جيدة التصريف و اخلط السماد العضوي مع التربة.
- ازرع البذور على عمق ضحل في أواخر الصيف أو أوائل الخريف.
- قم بقص فرع من النبتة و ازرعه.
- حافظ على استمرار رطوبة التربة حتى تنبت.
- اروِ النبتة بانتظام مع التأكد من أنَّ التربة تجف قليلاً بين كل فترة و الأخرى وإذا ظهرت أعراض مثل اصفرار أو تعفن الساق فتأكد من أنَّ التربة ليست مشبعة بالماء أو أنك لا تضعها في مكانٍ فيه ظِلّ.
- تُزرع نبتة الخبيزة عن طريق البذور.

الخبيزة Malva Pusilla

فوائدها:

لنبات الخبيزة فوائد كثيرة منها:

- مهدئة للسعال، لالتهاب الحلق و مقشعَّة للبلغم و تساعد في تخفيف أعراض الربو.

- مُليِّن ممتاز للأطفال و الكبار، ويساعد في حالات الإمساك و الإسهال، و يعالج التهابات الجهاز الهضمي.

- مدر للبول و يساعد في علاج التهابات المسالك البولية، تفتت حصى الكلى و الرمل، ويقوّي جهاز المناعة.

- تعالج مشاكل الفم و اللثة مثل القالوع و يمكن استخدامها كغسول للغرغرة.

- تساعد في التئام الجروح و تهدئة البشرة من الحساسية و لسعات الحشرات.

أما الفوائد الجمالية:

- تأخير علامات الشيخوخة.

- ترطيب البشرة و علاج حبِّ الشباب و بالإمكان إضافتها للشاي.

- أوراقها تساعد في التخلص من الألم و تسريع فترة الشفاء ، حيث توضع على شكل كمادات على المنطقة المصابة.

- تساعد في حلِّ مشاكل النوم و ذلك من خلال زيت النبتة، فهو يساهم في الخلود للنوم بشكل أسرع، لكن لابد من التنبيه في حال أردتَ شرب مشروب الخبيزة و كنتَ تعاني من مشكلة ما أو كنت تأخذ أدوية معينة، فيجب عليك استشارة الطبيب، فقد يتفاعل شاي الخبيزة مع بعض هذه الأدوية مسبباً آثاراً جانبية.

الخبيزة Malva Pusilla

فوائدها:

- تستخدم أيضاً لعلاج نزلات البرد و لتخفيف الأعراض التي تسببها البواسير، حيث تشتهر البذور الخضراء غير الناضجة للخبيزة بتأثيرها على الرغبة الجنسية، أما في الطب الصيني التقليدي فإنهم يستخدمون نبتة الخبيزة لعلاج اضطرابات الأمعاء الغليظة و المعدة و الرئتين.

مكوناتها:

الخبيزة نبتة غنية بالفيتامينات و المعادن و تتمتع بخصائص علاجية عديدة فهي تحتوي على:

- فيتامين سي و الكالسيوم.
- مواد صمغية بنسبة 5% و تتكون من جزيئات السكر مثل الجالاكتوز، الجلوكوز و حمض الجلوكوردينيك.
- تحتوي على مركبات الفلافونويد عبى شكل كبريتات بكميات أقل.

حيث تستخدم المادة الصمغية التي في الخبيزة لصناعة الأدوية كغشاء واقي، و بالتالي يكون لها تأثير المهدئ، و الجزء الذي يحتوي على هذه المادة اللزجة (الصمغ) هو سيقان النبتة و الذي يستخدم لتحقيق فائدة التئام الجروح.

- غنية بفيتامين أ.

تاريخها:

عُرِفَت نبتة الخبيزة كمصدر غذائي مهم في وقت مبكر من القرن الثالث قبل الميلاد، حيثُ اشتُهرَت في فلسطين بقليها مع البصل و زيت الزيتون و عصر الليمون عليها، أمَّا في اليونان فيتم لفُّها كالملفوف و حشيُها بالأرُز أو البُرغُل، وفي تركيَّا

الخبيزة Malva Pusilla

تاريخها:

تُستخدَم كمكونات أساسية لإضافة النكهة على السلطة.

و تحتوي زهرة الخبيزة على خمس بتلات و يتراوح لون أزهارها بين الأبيض و الوردي، و هنالك نبتة أخرى تشبهها و لكن بأزهار حمراء، و تنتمي لنفس الفصيلة، لكنها تختلف بالطعم و هي ليست سامّة لكنَّ طعمها به مرارة و حتى لو قُطِفَتْ و أُكلَتْ مع الخبيزة فإنها لا تضُرز

وصفاتها:

مشروب الخبيزة:

- قم بغسل كمية من أوراق الخبيزة الطازجة.
- ضع الأوراق في وعاء مع كمية من الماء المغلي.
- اترك الأوراق في الماء المغلي لمدة 10 دقائق لامتصاص النكهة.

بإمكانك شربها كشراب دافئ لعلاج السُعال و نزلات البرد و إضافة عصير الليمون أو شرائح الليمون حسب الرغبة.

تؤكل أوراقها نيئة أو مطبوخة، و هي مصدر طبيعي للأمهات المرضعات و تستخدم كغسول نسائي للمهبل، حيث تُلَطِف من احتقان الرحم و غشاء المهبل، يفيد في علاج الالتهابات و قتل البكتيريا سواء عن طريق شرب مغلي أو منقوع نبتة الخبيزة أو عمل حمام دافئ و استخدامها كغسول مهبلي.

مشروب أزهار الخبيزة:

- ضع كمية من أزهار و أوراق الخبيزة في ماء مغلي.

الخبيزة Malva Pusilla

وصفاتها:

- غطِّ الكوب لمدة 10-15 دقيقة لينقع.

- صفِّ السائل و اشربه ساخناً.

مشروب أزهار الخبيزة هو شاي طبيعي يساعد في تهدئة الحلق و تقوية المناعة، و يخفف السعال مع الانتباه إلى أنها تخفف نسبة السكر في الدم بشكل كبير في حال الإفراط في شربها خصوصاً لدى مرضى السكري الذين يتناولون الأنسولين لذا يجب الانتباه في حين كنت تأخذ أدوية الأنسولين.



أوراق الزيتون L Oleaeuropaea

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
L- Olea europaea و هي شجرة مباركة مذكورة في القرآن الكريم و قد يكون لأوراق الزيتون طعم ورقي مرير، بسبب مركب الأولوروبين .	تنتشر زراعة أشجار الزيتون في دول حوض البحر الأبيض المتوسط.	لا توجد أنواع مختلفة لأوراق الزيتون نفسها، لكن شكلها و حجمها و لونها يختلف بحسب صفات الشجرة و الظروف البيئية، فيمكن أن تكون الأوراق فاتحة أو داكنة، و تكون أوراق الأفرع الحديثة أصغر حجماً، و تختلف في شكلها بين العريض، المغزلي و الرقيق جداً.

مميزاتها و تاريخها:

تمتاز أوراق الزيتون بأنها أوراق خضراء، فضية مستطيلة الشكل، يبلغ طولها 4-10 سم و عرضها 1-3 سم، و تحتوي على مركبات كيميائية حيث تتركز فينولات الزيتون في الأوراق و عند تناولها يكون للأوراق طعم مرير قابض.

تستخدم أوراق الزيتون في المطبخ الصيني الفاخر حيث استُخدمت قديماً في صنع مسحوق أوراق الزيتون و الماتشي و أيضاً في الشاي، و تساعد في علاج حالات البرد و الانفلونزا و في الطب البديل تُستعمل بتناول كوب من مستخلص أوراق الزيتون يومياً في الصباح لخفض نسبة الكوليسترول و الدهون الثلاثية بالدم و للحماية من تصلُّب الشرايين، و يمكن الحصول على فوائده عن طريق:

- مكمِّلات خلاصة ورق الزيتون، حيث يتم استخلاص المركبات الكيميائية و العضوية الهامة منها صناعياً و بتراكيز موافق عليها من قبل منظمات الصحة العالمية.
- شاي أوراق الزيتون بغليِّه على نار هادئة.

أوراق الزيتون L Oleaeuropaea

فوائدها:

لأوراق الزيتون فوائدة عدة:

- صحة القلب و الأوعية الدموية، حيث تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.
- تقلل من مستويات الكوليسترول الضار في الدم، فهي تحمي من أمراض القلب و الأوعية الدموية مثل تصلب الشرايين.
- تعمل على تنظيم السكر في الدم، و هي مفيدة لمرضى السكري من النوع الثاني.
- لها خصائص مضادة للميكروبات و الفيروسات.
- تساعد في علاج فيروس الهربس و تقلل من أعراضه.
- مضادة للالتهابات بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي.
- تقوِّي مناعة الجسم و تساعد في عملية الهضم، و تقلل الانتفاخ و الغازات و الإمساك.
- تساعد في الحماية من أضرار الأشعة فوق البنفسجية.
- تساهم في حماية الدماغ من أمراض مثل الزهايمر و الباركنسون.
- تساعد خلاصة ورق الزيتون على خفض فرص الإصابة بالعديد من أمراض جهاز الدوران مثل الجلطات و مرض الشريان التاجي.
- الوقاية من السرطان، حيث أنَّ لمضادات الأكسدة الموجودة في ورق الزيتون قدرة على إبطاء وتيرة نمو الأورام السرطانية.
- يعمل على تسكين الألم عبر تثبيط الرسائل العصبية التي يشعر بها المريض خاصة عند الإصابة بجروح خارجية مؤلمة.

أوراق الزيتون L Oleaeuropaea

فوائدها:

- يمكن استخدامه موضعياً للشعر، حيث يُستخدم في خلطات لترطيب الشعر و تقويته و زيادة نموه.
- يتم استخدامه للفم و اللثة، فيساعد وضعه على اللثة و في الفم على تقوية اللثة و علاج التهابات الفم.
- يساعد على تحسين صحة الكبد من خلال حمايته من الأضرار التأكسدية و الالتهابات.

زراعتها:

تتم زراعة شجرة الزيتون باستخدام الأغصان أو الشتلات و هي تحتاج لتربة جيدة التصريف (رملية أو طينية) مع كمبوست، موقع مشمس، ري معتدل و تقليم مستمر، حيث يتم إكثارها عادةً في الربيع و تتطلب حماية من الصقيع الشديد.

إنَّ أفضل وقت لزراعة شجرة الزيتون هو الربيع (مارس إلى مايو)، اختر موقعاً مشمساً بالكامل مع تربة جيدة التصريف، اخلط تربة خفيفة مائلة للرملية مع كمبوست و تجنب إضافة سماد عضوي بكميات مباشرة في الحفرة، لإن الجذور تحتاج للتكيُف مع التربة الأصلية، و يفضل عدم وضع الجذور في مكان عميق جداً لتجنب تجنع الماء، اروِ الشجرة مرتين أو ثلاث اسبوعياً في الطقس الحار و حافظ على التربة رطبة و لكن ليست مبللة، قلَّم الأوراق و الأغصان كل أسبوعين لتشجيع نمو قوي، يُفضَّل استخدام سماد غني بالبوتاسيوم.

أوراق الزيتون L Oleaeuropaea

محاذير استخدامها:

الإفراط في استخدام ورق الزيتون له أضرار لذا يجب الحذر أثناء استخدامه حيث يسبب:

- الالتهاب التسممي: و تتمثل في التعرُق، الحُمّى، و الصداع في حال كان الشخص مصاباً بمرض مزمن.

- مشكلات المعدة: إذا تم تناولها على الريق، فقد تسبب الإسهال، كما في بعض الحالات قد يصاب الشخص بحرقة في المعدة عند تناول شاي أوراق الزيتون و هذه من الأعراض الجانبية التي لا تسببها مكملات ورق الزيتون، لانَّ المكمَّلات تأتي على شكل دواء مستخلص من الورق و مضافاً إليه مواد كيميائية أخرى حيث يتم الحصول عليه بهذا الشكل من الصيدلية.

- يمكن أن يتفاعل مع بعض الأدوية و خصوصاً مع أدوية السكر، لذا في هذه الحالة يُفضَّل استشارة الطبيب قبل تناوله.



أوراق الزيتون L Oleaeuropaea

وصفاتها:

مشروب أوراق الزيتون:

- يتم نقع 2 ملغقة كبيرة من أوراق الزيتون المجففة في 250 مل من الماء المغلي لمدة 10 دقائق و من ثم تصفيتها وشُربُها.

ملاحظة: يفضَّل استشارة الطبيب في حال كان الشخص يعاني من امراض مزمنة أو يأخذ أدوية معينة، و يجب تجنبها مع العلاج الكيميائي، حيث قد يكون لها تأثير ضار في هذه الحالة.

و لمغلي أوراق الزيتون فوائد منها:

- لمكافحة الفيروسات، فهو يحتوي على الكثير من الألياف حيث يعمل على استعادة التوازن في مستويات بكتيريا الأمعاء، مما يُحسِّن من عملية الهضم، خصوصاً لدى الحامل و بشكل فعَّال.
- يحارب الإمساك و في هذه الحالة يُفضَّل تناوله على الريق.
- يُحفِّز إفراز هرمون الادرينالين و الذي يسهم في حرق الدهون المتراكمة الضارة في جسم الحامل.
- يعمل على تحسين المزاج، فهو يحتوي على حمض البانتوثينيك و الذي يعد من الأحماض الأساسية في تحسين المزاج.
- يعمل على رفع مناعة الحامل، يقلل مخاطر الحمل فهو يسهم في دعم عضلات الرحم و تقويتها.
- يعالج تسوس الأسنان و يطهِّر الفم من الروائح الكريهة و يكافح البلاك.
- يُستخدَم للتخسيس بعد الولادة.

أوراق الزيتون L Oleaeuropaea

وصفاتها:

لعمل شاي أوراق الزيتون:

- حضِّر كيلو من أوراق الزيتون و أضف إليها لتراً من الماء.
- ضع الخليط في الخلّاط الكهربائي، لخلطها جيداً.
- اترك المزيج لمدة ساعتين، ثم قم بتصفيته باستعمال قطعة من القماش أو باستخدام مصفاة.
- ضع المزيج في علبة غير شفّافة لحين الاستخدام.



المضاض الياباني Euonymus Japanicus

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
Euonymus Japanicus من أسمائها: - زهرة اليونيموس اليابانية القزمة. - يونيموس ذو الأوراق الصندوقية. - شجرة المغزل. - شجرة المغزل اليابانية. - مضاض ياباني. - نبات المرجان.	موطنها الأصلي كوريا و اليابان و تحديداً منطقة نانسي – شوتو، توجد في الغابات أو المناطق الطبيعية و خاصة بالقرب من البحر في اليابان.	- برافو: يتميز بأوراق ذات حواف بيضاء أو صفراء، و هي شجرة كثيفة و مرغوبة في الحدائق. - جرين سباير: يتميز بنموّه العامودي الضيق و يشكل قمم مدببة، مثالي للمساحات الضيقة. الأصناف المبرقشة: تتمتع بألوانخا الجذابة. نبات العقدة اليابانية. أنواع أخرى من جنس المضاض و لكن ليست يابانية: - المضاض الأوروبي: شجرة ذات ثمار حمراء. - المضاض الأمريكي: معروف أيضاً بشجر المرجان.

مميزاتها:

هي شجرة كثيفة بيضاوية الشكل، خشبية عريضة الأوراق، دائمة الخضرة، تنتمي إلى عائلة السيستراسيا (النباتات ذات الأوراق المُرَّة)، يبلغ ارتفاعها من 3 – 5 م و عرضها 2 م و لكن إذا تُرِكَت من دون تقليم فقد يصل ارتفاعها إلى 7 م، يتحمل نبات المضاض أشعة الشمس المباشرة و الظل الكثيف، و لكنه ينمو بشكل أفضل في ظروف مشمسة جزئياً مع بعض الظل، ينمو في معظم أنواع التربة كالطينية و لكنه لا ينمو جيداً في التربة الرطبة.

المضاض الياباني Euonymus Japanicus

مميزاتها:

يعد نبات المضاض عرضة للأمراض و الحشرات و الآفات، كما يمكن أن يصبح نباتاً ضاراً في المناطق المضطربة حول المنازل و المباني، تعتبر سامة للقطط و الكلاب و تؤثر بأعراض مثل: القيء، ضعف الجسم و الإسهال، و جميع أجزاء هذه النبتة سامة و ضارة للحيوانات.

فوائدها:

لنبات المضاض الياباني فوائد صحية استُخدمَت قديماً في الطب الصيني الشعبي، من هذه الفوائد:

- غني بمضادات الأكسدة مثل الريسيفيراتول.
- يدعم صحة القلب و الأوعية الدموية.
- له خصائص مضادة للالتهابات و الميكروبات.
- يعزز المناعة.
- يساعد في علاج السعال و البلغم.
- غني بفيتامين أ و سي و معادن مثل الزنك و البوتاسيوم و الفوسفور.
- جذور بعض أنواعه تحتوي على مادة البربرين و التي استُخدمت لعلاج الاسهال و منع العدوى، كما أنَّ مستخلصاتها قد تفيد في علاج في علاج الأمراض الجلدية مثل الصدفية و تقليل الالتهاب، و بعض أنواعها أيضاً ينتج أزهاراً أو ثماراً تستخدم في الديكور أو صناعة المشروبات.

المضاض الياباني Euonymus Japanicus

فوائدها:

تنويه:

يجب الحذر عند استخدام نبات المضاض لتجنب التلوث بالمواد الكيميائية أو التعرُّض لآثاره السامة المحتملة خاصة للأطفال الذين قد ينجذبون لأزهاره الملونة و يمنع أخذه إلا باستشارة الطبيب.

أضرارها:

لا يسمح بشرب منقوع نبات المضاض، لإنَّ بعض أنواعه تكون فيها جميع الأجزاء في النبتة سامة من الساق و إلى الأوراق و هذا قد يسبب أعراضاً خطيرة، تتراوح بين القيء و الاسهال و حتى الغيبوبة، لذا يجب استشارة الطبيب في حال أردت أن تشرب منقوع نبات المضاض، فبالرغم من فوائده الجمَّة و المعروفة بالطب الصيني الشعبي إلا أنَّ له أضراراً قد تؤدي إلى مخاطر، بالإضافة إلى سُميَّتِها تجاه الحيوانات كالقطط و الكلاب.

و هو نبات سام حتى للإنسان في حال كان النوع الذي تم أخذه من الانواع السامة، و يكون التركيز الأكبر لاستخدامه، كنبات للزينة أو لتنقية هواء الحديقة.



المضاض الياباني Euonymus Japanicus

زراعتها:

يتكاثر المضاض بالعقل الساقية بطول 10 – 15 سم و تؤخذ هذه العقل في الربيع، و بعد حفتِ الأوراق السفلية من العقل، تزرع في تربة الدبَّال و الرمل بنسبة 1:2 و تؤمن لها الرطوبة الجوية و الأرضية، تنقل العقل بعد تجذيرها إلى أكياس من النايلون و تتوالى بالعناية و القص إلى حين نقلها للمكان الدائم، يتحمل المضاض الياباني الحرارة و الجفاف و يزرع في الأماكن المشمسة.

يجب عدم رشِّها بالماء و ترطيبها فهي تصاب بالأمراض الفطرية و يصعب التخلص منها بسهولة، فقد تحتاج قرابة الستة أشهر لتستعيد عافيتها.



روموليا يونيفوليا Romulea Unifolia

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
Romulea Unifolea أو روموليا أحادية الورقة و تُعرَف بالعامية باسم الذرق أو الروموليا الزعفرانية و هي قريبة من الزعفران Crocus.	موطنها الأصلي جنوب إفريقيا، تحديداً منطقة كيب و سيدربرغ و كاروو الغربية، حيث تعد نبتة الروموليا أحادية الورقة نادرة جداً.	لها حوالي 136 نوعاً مقبولاً و 13 نوعاً لم يحسم أمرها بعد. من أنواعها: - روموليا الأطلس الصحراوي. - روموليا إنغلر. - الروموليا البرقاوية. - روموليا ثلجية. - روموليا زعفرانية.

مميزاتها:

الروموليا اليونيفوليا هي نوع من النباتات التي تنحدر من جنس نباتي و هي من فصيلة السوسنيات، تعتبر من النباتات البرية الصغيرة ذات الأوراق القليلة أو الورقة الواحدة و تُعرَف بأبصالها الزهرية الملونة و تشتهر باسم :

South African Crocus OR Pixie Cups

ألوانها متنوعة فمنها: الأبيض، الوردي و الأرجواني، أوراقها عادةً تكون طويلة، خيطية، اسطوانية و قاسية نوعاً ما.

نبات الروموليا يتميز بخصائص تجعله محط اهتمام الباحثين في علم النبات، تنتج الروموليا أزهاراً جذابة تخرج من قمة الساق الزهرية القصيرة و غالباً ما تكون الألوان متدرجة مع وجود مركز مائل للاصفرار أو البرتقالي أما جذورها فمغطاة بألياف نباتية بنية و تسمى بالكروم وهو مخزن الغذاء الذي يساعدها على البقاء في مواسم الجفاف، تُظهِر نباتات الروموليا سلوكاً مدهشاً، فبعد أن يتم تلقيح الزهرة، ينحني ساق الزهرة نحو الأرض ليخبِّئ الكبسولة النامية بين الصخور و الأعشاب

روموليا يونيفوليا Romulea Unifolia

مميزاتها:

لحمايتها من الحيوانات و عندما تنضج البذور تماماً يستقيم الساق مرة أخرى ليرتفع للأعلى و يسمح للرياح بتوزيع البذور.

تعتبر هذه النبتة مؤشراً على صحة النظام البيئي في المناطق الصخرية العالية بجنوب إفريقيا، ندرتها تجعلها ذات قيمة عالية جداً لدى علماء النبات و هواة جمع النباتات البصلية النادرة، الذين يسافرون لمسافات طويلة فقط لرؤيتها تزهر في موطنها الأصلي.

زراعتها:

تفضل الروموليا المناطق ذات المناخ المتوسطي (شتاء ممطر و صيف جاف) و تنمو عادة في التربة الرملية أو الصخرية، تزهر في فصل الربيع أو أواخر الشتاء و تتفتح الأزهار بالكامل في الأيام المشمسة و الدافئة.

تتكاثر الرومولية عن طريق البذور أو عن طريق تشكل بصلات صغيرة جديدة حول البصلة الأم و تعتبر نادرة و مهددة بسبب فقدان الموائل الطبيعية، تميل في زراعتها إلى أحواض خاصة لأنها تتطلب عناية دقيقة بجدول الري و منع تعفن البصلة، و فيها ساعة بيولوجية، فأزهارها خجولة جداً فهي لا تتفتح إلا في منتصف النهار (غالباً بين الساعة 11 صباحاً و 3 ظهراً) و فقط عندما تكون درجة الحرارة كافية و السماء صافية، وإذا غابت الشمس خلف سحابة قد تغلق الزهرة بتلاتها في دقائق.

روموليا يونيفوليا Romulea Unifolia

فوائدها:

أغلب أنواع نباتات الروموليا تُصنَّف كنباتات زينة أو نباتات برية نادرة و ليست نباتات طبية معروفة في الطب الحديث، حيث أنه لا توجد دراسات طبية أو علمية موثَّقة حولها، لذا لا ينصح بشرب منقوعها و هنالك عدة أسباب تدعو للحذر منها:
السميَّة المحتملَة، حيث تحتوي على مركبات كيميائية مثل: القلويات و الجليكوسيدات و التي قد تكون سامة للإنسان أو تسبب تهيجاً شديداً في الجهاز الهضمي، غثيان أو حساسية جلدية، لا توجد جرعات آمنة و معروفة حولها و شرب منقوعها قد يؤدي إلى تسمم غير متوقع.

و في بعض الثقافات القديمة تحديداً جنوب إفريقيا، كانت تؤكل الكورمات (البصلات) لبعض أنواع الروموليا الأخرى بعد طبخها و لكن هذا لا ينطبق على الروموليا اليونيفوليا أحادية الورقة.



الياسمين Jasminum

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
Jasminum و هو جنس نباتي يضم نحو 200 نوع من الشجيرات المزهرة التي تتبع الفصيلة الزيتونية و اسم الياسمين يأتي من الفارسية و يعني هدية من الله تعالى.	ينمو بصورة أساسية في المناطق المعتدلة من العالم القديم و خصوصاً منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط و المناطق المدارية و شبه المدارية في الهند و جنوب شرق آسيا، و يُعتقد أنَّ أصل هذه الزهرة يعود إلى الصين ، أمَّا زهرة الياسمين البيضاء فتعود أصولها إلى إيران.	لها العديد من الأنواع منها: - الياسمين الأبيض. - الياسمين الشتوي. - الياسمين الإيطالي. - الياسمين الشاعر. - الياسمين الشامي. - الياسمين عديد الأزهار.

مميزاتها:

أنَّ الياسمين من أشهر و أكثر الزهور المستخدمة في صناعة العطور، و أوراق الياسمين مختلفة باختلاف النوع فبعضه دائم الخضرة و البعض الآخر نفضي، يفقد أوراقه في الشتاء، أزهارها بيضاء أو صفراء أو قرنفلية اللون و رائحتها جميلة، و هي مشهورة في الوطن العربي، الفلبين ، الهند، باكستان و سيرلانكا، و يعد نبات الياسمين من النباتات التي لا تعاني من الآفات و الأمراض، عطرها قوي جداً و تزداد قوته بعد الغروب، يتراوح طولها ما بين 3 – 4.5 م و يمكن استخدامها في إنتاج النفط.

الياسمين Jasminum

وصفاتها و تاريخها:

تعد زهرة الياسمين، الزهرة الوطنية لإندونيسيا و الفلبين، ورمز الحب في تونس و من استخداماته في الصين، تجفيفه لإعداد شاي الياسمين، كما يستخلص منها العطور و الزيوت العطرية.

شاي زهرة الياسمين:

- يتم أخذ حفنة من الشاي الأسود أو الأحمر حسب الرغبة ، و وضعها في ماء مغلي.
- يُضاف إليه حفنة من زهرة الياسمين و من ثم يُترك لمدة 5 – 10 دقائق و يتم تغطيته لأخذ الاستفادة الأكبر منه.

حيثُ أنَّ لشاي الياسمين فوائد كثيرة و رهيبة و يتم استخراج زيته و خلطه مع زيوت أخرى كزيت اللوز، يستخدم في التدليك، و يمكن وضعه في مياه الاستحمام فهو مفيد للبشرة و تنقيتها و تطهيرها، يعتبر آمناً بشكل عام و لكن يمكن أن يُعاني البعض من الحساسية، خصوصاً لأولئك الذين لديهم تاريخ مع الحساسية، لذا يفضل إجراء اختبار بسيط بدلك زهرة الياسمين على الجلد للتأكد، أمَّا بالنسبة لزيتها فهو بالتأكيد لا يُشرَب، فبشكلٍ عام، تعتبر زيوت الأزهار غير صالحة للشرب.



الياسمين Jasminum

زراعتها و تكاثرها:

يعد فصل الصيف موسم إزهار زهرة الياسمين من خلال ظهور عناقيد من الأزهار البيضاء الأنبوبية ذات الرائحة العطرية المميزة، أمَّا في بقية الفصول فأزهارها لا تظهر إلا بشكل متقطع.

تحتاج زهرة الياسمين لعدة عوامل لتنمو نمواً سليماً، كالتعرُّض لأشعة الشمس، أو التظليل الجزئي و يجب ألا يتعرض لفترات طويلة من الصقيع، بالإضافة إلى احتياجها إلى تربة خصبة جيدة التصريف، و ذلك للحصول على نمو خضري قوي يتحمل معه الجفاف، يجب تسميد النبات باستخدام نبات متعدد الأغراض من خلال فصل الربيع لتحفيز النمو الخضري أولاً و من ثم ظهور البراعم الزهرية.

يتكاثر نبات الياسمين عن طريق الزراعة باستخدام البذور، زراعة الشتلات و التعقيل، حيث تحتاج إلى سماد غني بالبوتاسيوم و الفوسفور، و تُسَمَّد مرة شهرياَ، يجب سقايتها من الأسفل و تجنب تبليل أوراقها، و تُزهر شجرة الياسمين في الصيف أو الربيع بعد ستة أشهر من زراعتها.

التمييز بينها و بين زهرة الياسمين الكاذبة:

هنالك نوعين من الياسمين يتم الخلط بينهما و هما: الياسمين الحقيقي و الياسمين الكاذب، حيث يتشابهان في الرائحة على الرغم من أنهما نبتتان مختلفتان ، فأزهار الياسمين الحقيقية عادةً ما تكون مفردة بينما أزهار الياسمين الكاذب قد تتجمع في عناقيد و من أنواع الياسمين الكاذب:

- نبات الفل و الياسمين الكاذب الأمريكي

الياسمين Jasminum

التمييز بينها و بين زهرة الياسمين الكاذبة:

و كنتُ قد عملتُ بحثاً على نبتة اسمها الرصاصية الأذنية قد يظن البعض أنها من فصيلة الياسمين فهي تُعرَف باسمٍ آخر أيضاً و هو نبات الياسمين الأزرق و تشبه في شكل نبتة الياسمين إلا أنها من فصيلة نباتية أخرى.

فوائدها الطبية:

لزهرة الياسمين فوائد طبية عديدة منها:

- تعزيز صحة الجهاز الهضمي فهي تعالج مشاكل الجهاز الهضمي مثل: الانتفاخ، عسر الهضم و الحموضة، يحتوي على مركبات طبيعية مضادة للتشنجات و يتميز بتأثير مضاد للميكروبات.

- تعزيز صحة الجلد، تساعد في علاج جفاف البشرة و التهابها و علاج الندبات و علاج أمراض مثل الأكزيما و الصدفية، و هي معقِّمة بطبيعتها، لذا يمكن استخدامها لتنظيف الجروح للوقاية من العدوى.

- تُعزز صحة الجهاز المناعي، لاحتوائها على مضادات أكسدة و مكونات نشطة بيولوجياً تعزز جهاز المناعة، و هي فعالة في الوقاية من نزلات البرد و الانفلونزا.

- تدخل في صناعة بعض المركبات الدوائية التي تعالج أمراض الكبد و الآلام البطن.

- تستخدم كنكهة مميزة على الحلويات و الألبانن المثلجة.

- يتم استخراج زيتها من زهرة الياسمين البيضاء تحديداً، حيث أنَّ زيتها مشابه لزيت جوز الهند و له فوائد عديدة منها:

* مضاد للاكتئاب و القلق.

* مُطهِّر و قاتل جراثيم.

* مُحفِّز للرغبة الجنسية.

الياسمين Jasminum

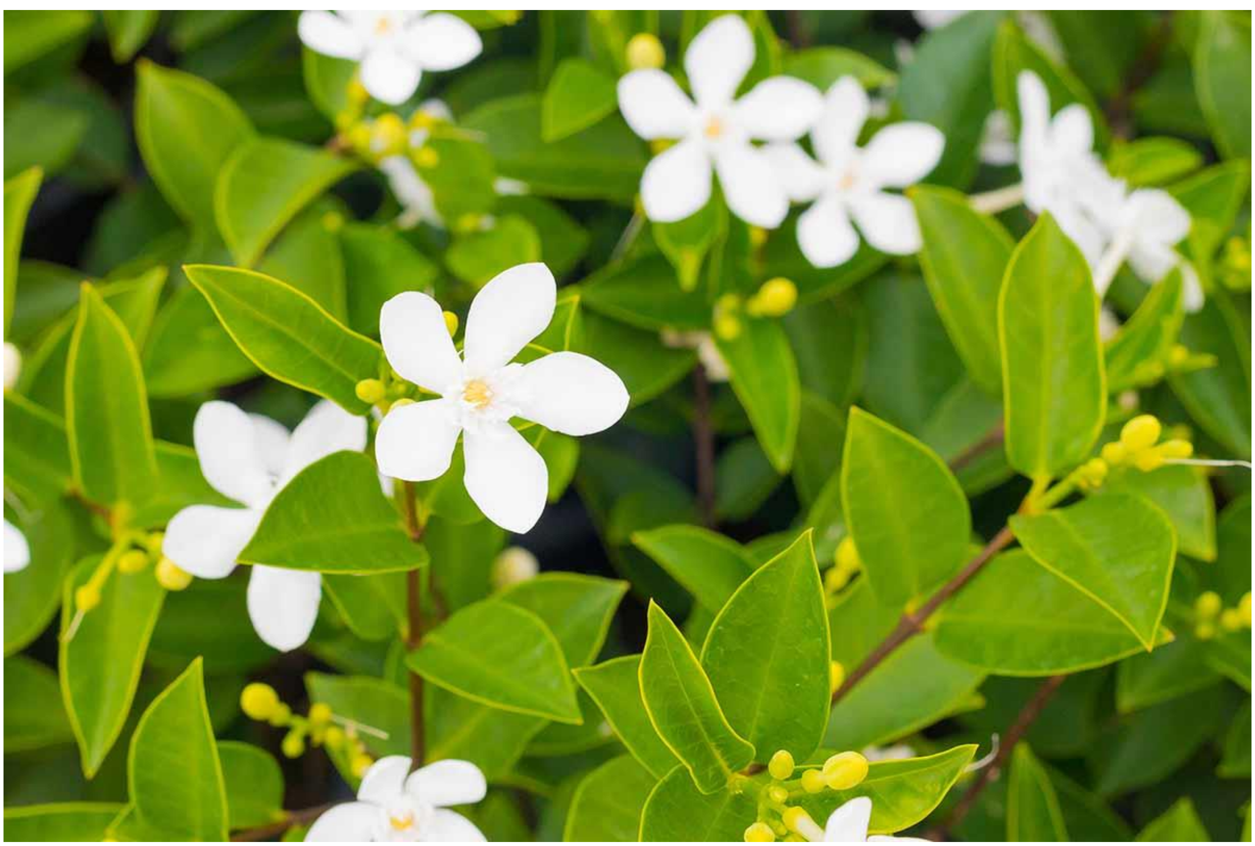
فوائدها:

* يعمل على تقليل حدة الأعراض المرافقة لسن اليأس عند النساء.

* يستخدم للعناية بالبشرة و تغذيتها.

أمّا لشاي الياسمين فوائد أخرى منها:

- يُحفِّز الجسم لخسارة الوزن.
- يحافظ على صحة القلب.
- يرفع من مناعة الجسم.
- يخفف الآلام المفاصل.
- يساعد الأشخاص الذين يعانون من الأرق.



القطيفة البرية Amarathus Viridis

الاسم العلمي	الأصل	الأنواع
Amarathus Viridis L القطيفة البرية أو كما تُعرف شعبياً باسم الرُدة، حيث تعد من الأطعمة الفائقة المنسية، من أسمائها : - القطيفة. - القطيفة النحيلة - سندر - قطيفة خضراء	تعود أصولها إلى أمريكا الوسطى و الجنوبية، حيث كانت المحصول الأساسي لحضارات الأزتيك و الإنكا، انتقلت مع الاستعمار و التبادل التجاري إلى آسيا. (خاصة الهند و الصين و إفريقيا) حيث أصبحت جزءاً أساسياً من النظام الغذائي الريفي.	نبات القطيفة البرية هي نوع واحد يعرف باسم القطيفة الخضراء ضمن جنس القطيفة، لكن الجنس نفسه يضم العديد من الأنواع الأخرى مثل: - القطيفة الشائكة - القطيفة ذات الجذور الحمراء و تستخدم في الطب التقليدي لخصائصها المضادة للأكسدة.

مميزاتها:

كان يطلق عليها " حبوب الآلهة " أو " الذهب السائل "، لم تكن طعاماً بل كانت رمزاً للقوة و الخلود بسبب قدرتها على النمو في أقسى الظروف.

هي نبتة برية صالحة للأكل في كثير من الثقافات (مثل المطبخ اليوناني و الهندي)، تظهر كعشبة مرافقة للمحاصيل الزراعية، ثمرتها كبسولة كروية تقريباً، تتفتح بشكل غير منتظم، البذور سوداء لامعة و في بعض الدول تُطبخ الأوراق كحساء، و يستخدم مغلي النبات لعلاج الدود و الدونستاريا.



القطيفة البرية Amarathus Viridis

فوائدها:

تعتبر نبتة القطيفة البرية مخزناً غذائياً متكاملاً و لها الكثير من الفوائد منها:

- بروتين كامل: هي من النباتات القليلة التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية ، بما في ذلك " الليسين " الذي يفتقر إليه القمح و الذرة.
- صحة القلب: تحتوي على مادة " السكوالين " التي تساعد في خفض الكوليسترول الضار و ضغط الدم.
- مضاد الالتهابات: تستخدم الأوراق موضعياً أو كمشروب لتخفيف التهابات الحلق و الفم.
- خالية من الغلوتين: بذورها بديل مثالي لمرضى حساسية القمح.
- تقوية المناعة: بفضل محتواها العالي من فيتامين سي و الزنك.
- تعتبر قابض للأمعاء : تستخدم تقليدياً لعلاج الاسهال المعتدل و نزيف الجهاز الهضمي البسيط.
- و هي مضادة لالتهاب الحلق و تستخدم كغرغرة أو شرب لتخفيف الآلام الحلق و التهابات الفم و القروح.
- مدر خفيف للبول : تساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة و تُطهِّر المسالك البولية.
- تعتبر مقوٍ عام: بسبب احتوائها على الحديد و المعادن، و تعتبر مشروب داعم للأشخاص الذين يعانون من ضعف عام أو إرهاق.
- غنية بالحديد و ممتازة لمحاربة فقر الدم (الأنيميا).
- تحتوي على فيتامين أ.

القطيفة البرية Amarathus Viridis

فوائدها:

- غنية بالكالسيوم و المنغنيز مما يدعِّم كثافة العظام.

طرق الاستخدام:

- الأوراق الخضراء:

الطهي:

تطبخ مثل السبانخ، تقلى مع الثوم و زيت الزيتون أو يضاف لشوربة العدس.

المشروب:

تُغلى الأوراق و تُشرب كشاي لتنظيف الأمعاء و تخفيف الإسهال.

- البذور (عندما تنضج):

حبوب الإفطار: تُسلق مثل الأرز أو الكينوا .

الفشار : يمكن تحميص البذور الصغيرة على النار لتصبح مثل الفشار الصغير جداً.

- تضاف للعسل أو الزبادي.

- يمكن إضافة الأوراق الصغيرة جدا و الطرية للسلطات.

أضرارها:

هنالك تحذيرات هامة عند الشرب، فرغم فوائد القطيفة إلا أنَّ هنالك أمران يجب الحذر منهما قبل الشرب:

- الأوكسالات: مثل السبانخ و السلق، تحتوي القطيفة على الأوكسالات، لذا يفضل عدم الإكثار منها للأشخاص الذين يعانون من حصى الكلى أو مشاكل في الكلى.

- النترات: إذا كانت الأرض مسمدة كيماوياً بكثرة، فالنبتة تخزِّن النترات في أوراقها و شرب منقوعها بكثرة في هذه الحالة قد يكون مضراً.

القطيفة البرية Amarathus Viridis

طرق الاستخدام:

- إذا كانت الأرض قد رُشِّت بمبيدات حشرية ، فلا يجب أكلها أبداً.

زراعتها و تكاثرها:

تتميز هذه النبتة بقدرة عجيبة على البقاء.

- التكاثر بالبذور:

النبتة الواحدة قادرة على إنتاج أكثر من 100000 بذرة صغيرة جداً، تنتقل هذه البذور عن طريق الرياح أو الطيور و تظل كامنة في التربة لسنوات حتى تتوفر الرطوبة فتنبت فوراً.

- تنمو في أي نوع تربة، حتى التربة الفقيرة و المالحة.

- تحب الشمس و الحرارة و هي مقاومة جداً للجفاف.

- هي من النباتات التي تزرع نفسها بنفسها.

عندما تنمو القطيفة، تخرج من قمتها سنابل تحتوي على الآف البذور الصغيرة جداَ (لونها أسود في النوع البري و أبيض في النوع الزراعي) بالإمكان جمع السنابل عندما تجف و فركها للحصول على البذور و زراعتها في الموسم القادم.

بالنسبة لوقت جمع البذور يفضل الانتظار حتى نهاية الصيف أو بداية الخريف.

تزرع البذور في فصل الربيع (بعد انتهاء خطر الصقيع تماماً) فهي نبتة تحب الدفء ، و يجب الحفاظ على رطوبة التربة برذاذ خفيف من الماء حتى تبدأ البادرات بالظهور (خلال 7 – 14 يوم) .

القطيفة البرية Amarathus Viridis

زراعتها و تكاثرها:

- تحتاج إلى شمس مباشرة لمدة 6 ساعات يومياً على الأقل لتنمو بقوة و تنتج أوراقاً خضراء داكنة و بمجرد أن تكبر القطيفة ، تصبح مقاومة جداً للجفاف، لكن الري المنتظم يجعل أوراقها طرية و ألذ طعماً.

- يفضل زراعتها في زاوية محددة أو في أحواض.



<u>خاتمة</u>

ومع وصولنا إلى نهاية صفحات هذا الكتاب، أرجو أن نكون قد أدركنا معاً أن الطبيعة ليست مجرد مساحات خضراء تحيط بنا، بل هي مختبرٌ إلهيٌّ عظيم، أودع الله فيه ترياقاً لكل داء، وجعل من كيمياء الأعشاب علماً يجمع بين الشفاء والجمال.

لقد حاولتُ من خلال "الترياق الأخضر" أن أضع بين أيديكم جسراً يربط بين العلم الكيميائي الرصين وبين الممارسات اليومية البسيطة في بيوتنا، ليكون هذا العمل مرجعاً لكل من يبحث عن الأمل في العلاج الطبيعي، ودافعاً لنا للعودة إلى جذورنا والأرض التي ننتمي إليها.

إنَّ العلم رحلةٌ لا تنتهي، والنباتات أسرارٌ لا تنفد، وما هذا الجهد إلا خطوة في طريقٍ طويلٍ من البحث والاستكشاف. أسأل الله العليَّ القدير أن يكون هذا العمل علماً يُنتفع به، وأن يجد فيه كل محتاجٍ للشفاء طريقاً للراحة، وكل باحثٍ عن المعرفة ضالته.

وختاماً، تظلُّ أمنياتي بالسلام والشفاء لكل الأرواح الصامدة، ولأرضنا التي تُنبت العزَّ كما تُنبت الزهر.

والله وليُّ التوفيق....

الكيميائية: ميس أحمد خضر

نبذة عن الكتاب

بين دقة الروابط الكيميائية وأسرار النباتات الطبية، يأخذكِ هذا الكتاب في رحلة استكشافية لفك شفرات الطبيعة.

"الترياق الأخضر" ليس مجرد موسوعة للأعشاب، بل هو دليل علمي موثق يجمع بين خبرة البحث الكيميائي والتطبيق الصيدلاني، ليقدم لكِ حلولاً مستخلصة من قلب الطبيعة بأمان ومنهجية.

عن المؤلفة

ميس أحمد خضر

باحثة كيميائية وفنية صيدلانية، مهتمة بعلوم البيانات الصحية والكيمياء النباتية.
تمتلك رؤية تجمع بين الابتكار العلمي وحماية الموروث الطبيعي، وتسعى من خلال هذا العمل إلى تأصيل علم الأعشاب بمنظور صيدلاني حديث.

للتواصل العلمي والبحثي

https://www.linkedin.com/in/%D9%85%D9%8A
D8%B3-%D8%AE%D8%B6%D8%B1-33834a27a/

mesokhader7@gmail.com

امسح الرمز لزيارة صفحة المؤلفة أو تحميل الكتاب

الباحثة الصيدلانية ميس أحمد خضر
الترياق الأخضر
The Green Antidote
Pharmacy Technician Mays Ahmad Khader